



2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Аверьянов А.А.

« 01 » апреля

2025г.

**Примерное повозрастное меню и основные
показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания
учащихся общеобразовательных учреждений
Республики Мордовия**

| Дети/подростки: Пожилые - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| № реп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша овсяная молочная | 200 | 4,305 | 5,726 | 24,820 | 168,621 | 0,059 | 0,988 | 35,200 | 0,350 | 98,608 | 87,350 | 14,372 | 0,324 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,300 | 0,051 | 13,043 | 53,488 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 4,000 | 8,300 | 4,400 | 0,850 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,780 | 0,280 | 14,260 | 70,500 | 0,013 | | | 0,310 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,310 |
| | Пшеница | 30 | 5,240 | 4,690 | 50,330 | 255,500 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 300,000 | 12,521 | 10,297 | 102,951 | 514,009 | 0,093 | 1,088 | 35,700 | 0,660 | 109,558 | 115,000 | 22,972 | 1,512 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пюре овощное | 60 | 1,620 | 5,400 | 5,400 | 31,680 | 0,012 | 4,200 | | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| 88/2011 | Шоу из овощей капусты на бульоне | 200 | 1,611 | 4,664 | 9,261 | 35,381 | 0,067 | 20,450 | 164,520 | 1,927 | 27,200 | 41,000 | 18,500 | 0,719 |
| 291 | Паштет из мяса птицы | 240 | 19,820 | 22,310 | 43,142 | 452,016 | 0,126 | 4,216 | 371,088 | 3,972 | 31,186 | 347,029 | 56,207 | 2,100 |
| 349 | Котлетки из курицы | 180 | 0,027 | 0,009 | 17,433 | 89,012 | 0,001 | 350,040 | 1,521 | 0,018 | 1,311 | 0,691 | 0,700 | 0,061 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,080 | 0,022 | | | 0,120 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1,300 | 0,660 | 9,660 | 51,800 | 0,000 | | | 0,000 | 14,000 | 25,000 | 8,000 | 0,460 |
| Итого за Обед | | 770,000 | 25,700 | 33,261 | 89,740 | 767,939 | 0,100 | 378,966 | 317,129 | 8,837 | 107,897 | 352,120 | 94,217 | 4,260 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Варенье сладкое | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 416,566 | 0,154 | | 41,283 | 5,000 | 26,287 | 108,713 | 15,516 | 1,481 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,300 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 4,950 | 8,340 | 4,400 | 0,850 |
| Итого за Полдник | | 300,000 | 10,756 | 13,732 | 80,958 | 469,954 | 0,153 | 0,100 | 41,783 | 5,000 | 31,237 | 116,953 | 19,916 | 2,332 |
| Итого за Пожилые - 1 с 7 до 11 лет | | 1 520,000 | 48,981 | 57,642 | 273,651 | 1 805,892 | 0,256 | 380,174 | 616,614 | 14,667 | 244,192 | 584,163 | 138,125 | 8,115 |
| Дети/подростки: Взрослые - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | Fe |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Булочки сардельные | 30 | 0,061 | 0,180 | 2,970 | 17,140 | 0,006 | 1,650 | 0,000 | 0,009 | 1,200 | 15,100 | 4,000 | 0,123 |
| 202 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 11,384 | 17,046 | 32,535 | 220,261 | 0,106 | 3,900 | 47,000 | 2,572 | 35,110 | 137,520 | 23,470 | 1,608 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 6,414 | 3,656 | 40,944 | 223,482 | 0,009 | 16,000 | 8,210 | 19,120 | 33,460 | 9,720 | 0,994 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,336 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,500 | 0,008 | 6,500 | 9,120 | 4,800 | 0,881 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| Итого за Завтрак | | 310,000 | 21,935 | 21,237 | 89,282 | 614,431 | 0,297 | 7,250 | 64,480 | 3,919 | 70,200 | 236,100 | 48,470 | 2,668 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из овощей отварных | 60 | 0,870 | 3,055 | 5,104 | 51,330 | 0,012 | 5,800 | | 1,378 | 21,460 | 25,800 | 12,260 | 0,812 |
| 102 | Суп картофельный на бульоне | 200 | 4,908 | 5,437 | 15,076 | 129,121 | 0,191 | 7,604 | 160,011 | 3,234 | 32,302 | 87,639 | 31,012 | 1,665 |
| 249 | Рыба, запеченная в масле | 90 | 15,565 | 13,502 | 3,217 | 184,895 | 0,100 | 0,648 | 183,001 | 0,524 | 98,064 | 246,894 | 32,086 | 2,007 |
| 171 | Каша рисовая рассычатая | 150 | 4,008 | 4,279 | 31,072 | 187,031 | 0,043 | | 16,000 | 0,570 | 8,800 | 31,410 | 26,710 | 0,036 |
| 342 | Котлетки куриные | 180 | 0,198 | 0,054 | 17,552 | 57,340 | | 350,000 | | | | | | 0,036 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,020 | 0,022 | | | 0,120 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1,300 | 0,660 | 9,660 | 51,800 | 0,000 | | | 0,000 | 14,000 | 25,000 | 8,000 | 0,560 |
| Итого за Обед | | 720,000 | 28,459 | 37,547 | 87,471 | 704,417 | 0,100 | 364,122 | 358,832 | 5,128 | 179,108 | 479,612 | 114,778 | 5,867 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Варенье с лимонным | 100 | 7,651 | 10,444 | 75,667 | 426,752 | 0,115 | 0,367 | 28,612 | 4,574 | 26,127 | 80,837 | 14,729 | 1,708 |
| | Сок | 200 | 0,300 | 0,051 | 13,040 | 53,290 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,000 | 4,000 | 8,300 | 4,400 | 0,850 |
| Итого за Полдник | | 300,000 | 8,751 | 10,644 | 100,002 | 522,222 | 0,116 | 4,267 | 29,612 | 4,574 | 30,127 | 94,417 | 21,729 | 2,558 |
| Итого за Взрослые - 1 с 7 до 11 лет | | 1 530,000 | 59,445 | 59,448 | 276,815 | 1 830,000 | 0,482 | 375,649 | 452,924 | 13,830 | 375,628 | 809,558 | 185,477 | 12,233 |

| День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|-----------|---------|---------------------------|-----------|---------|--------|
| № респ. | Наименование диеты недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Печенье | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша греческая запаренная | 50 | 3,900 | 2,600 | 14,645 | 220,000 | 0,040 | | | 5,500 | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 1,650 |
| 384 | Каша из манной "Каша со фруктовым желе и | 200 | 9,241 | 2,726 | 29,404 | 364,900 | 0,256 | 1,300 | 40,000 | 0,450 | 116,115 | 241,343 | 114,306 | 3,518 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 2,460 | 2,750 | 16,380 | 95,616 | 0,010 | 0,200 | 9,000 | 0,060 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,800 | 0,460 | 14,600 | 117,560 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| Пюре из картофеля | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 300,000 | 19,491 | 18,116 | 115,679 | 698,101 | 0,181 | 1,690 | 54,580 | 2,810 | 109,815 | 319,043 | 121,306 | 5,118 |
| 40 | Салат картофельный с морковью | 60 | 2,569 | 3,521 | 6,116 | 66,940 | 0,061 | 7,150 | 410,000 | 1,012 | 15,150 | 55,190 | 15,450 | 0,718 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной и бульоном | 200 | 5,310 | 4,268 | 9,000 | 97,781 | 0,063 | 16,454 | 175,151 | 1,965 | 29,967 | 60,009 | 18,482 | 0,962 |
| 191 | Пельмени | 185 | 14,444 | 32,429 | 50,469 | 555,054 | 0,001 | | 20,000 | 0,050 | 14,448 | 4,200 | 0,992 | 0,114 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,202 | 0,051 | 13,643 | 53,388 | 0,001 | | 0,180 | 0,500 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,700 | 0,340 | 14,260 | 70,500 | 0,033 | | | | 0,310 | 6,000 | 19,500 | 4,200 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,900 | 14,490 | 77,260 | 0,120 | 0,120 | | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 0,130 |
| | Пюре из овощей | 205,000 | 26,711 | 41,919 | 108,568 | 830,512 | 0,179 | 33,824 | 525,831 | 4,467 | 92,510 | 181,119 | 55,524 | 1,821 |
| 406 | Пюре из картофеля с морковью и петрушкой | 100 | 8,653 | 10,771 | 48,470 | 324,900 | 0,156 | 6,912 | 31,917 | 4,643 | 31,000 | 105,068 | 20,112 | 1,468 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | | 0,180 | 0,500 | | | | |
| | Пюре из овощей | 100,000 | 8,612 | 10,622 | 61,513 | 378,777 | 0,157 | 2,822 | 25,217 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,819 | 0,830 |
| | Пюре из овощей | 1,595,000 | 54,486 | 79,871 | 285,110 | 1,996,091 | 0,817 | 32,546 | 612,380 | 4,641 | 73,940 | 113,108 | 24,513 | 2,127 |
| День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 289,175 | 615,000 | 211,143 | 11,268 |
| № респ. | Наименование диеты недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Сыр (молочный) | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Омлет картофельный | 15 | 3,900 | 2,915 | 51,690 | 0,005 | 0,170 | 34,500 | 0,025 | 150,000 | | | | |
| 210 | Омлет картофельный | 150 | 25,717 | 22,154 | 4,565 | 367,581 | 0,158 | 0,871 | 492,900 | 2,012 | 187,650 | 96,000 | 6,750 | 0,150 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,800 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,180 | 0,500 | | | | | |
| 318 | Фрукты (яблоки) | 130 | 0,520 | 0,520 | 12,240 | 61,160 | 0,019 | 11,000 | | | 0,260 | 20,800 | 14,300 | 11,300 |
| | Банан | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | | 0,080 | 7,600 | 26,000 | 5,200 |
| | Пюре из картофеля | 555,000 | 33,117 | 32,249 | 167,248 | 621,649 | 0,247 | 14,091 | 527,900 | 3,047 | 121,000 | 365,170 | 69,000 | 2,126 |
| 67 | Пюре из овощей | 60 | 0,919 | 4,109 | 4,888 | 60,470 | 0,018 | 6,100 | 160,450 | 1,811 | 11,500 | 26,760 | 17,600 | 0,464 |
| 96 | Рисовый пудинг с фруктами | 200 | 1,948 | 4,015 | 13,114 | 98,881 | 0,061 | 7,824 | 165,631 | 1,297 | 21,122 | 64,100 | 17,321 | 0,671 |
| 239 | Желе из фруктов | 240 | 17,195 | 20,130 | 27,540 | 300,000 | 0,253 | 35,460 | 58,040 | 3,041 | 39,542 | 728,902 | 54,002 | 2,984 |
| 098 | Пюре из овощей | 180 | 0,140 | 0,140 | 14,810 | 68,100 | 0,007 | | | | 0,100 | 6,000 | 1,700 | 0,100 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,340 | 14,260 | 70,500 | 0,033 | | | | 0,310 | 6,000 | 19,500 | 4,200 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,900 | 14,490 | 77,260 | 0,120 | 0,120 | | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 0,130 |
| | Пюре из овощей | 740,000 | 23,242 | 39,464 | 89,661 | 524,711 | 0,512 | 149,304 | 466,245 | 7,514 | 106,664 | 376,662 | 102,012 | 3,419 |
| 415 | Варенье сливовое | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,913 | 836,566 | 0,154 | | 41,285 | 5,940 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,181 |
| | Сметана | 200 | 3,660 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | | | | |
| | Пюре из овощей | 400,000 | 14,116 | 18,681 | 72,414 | 511,546 | 0,714 | 1,800 | 81,285 | 5,940 | 26,787 | 296,711 | 45,516 | 1,681 |
| | Пюре из овощей | 1,575,000 | 74,535 | 80,785 | 315,724 | 1,997,066 | 0,973 | 165,395 | 1,077,430 | 16,511 | 746,451 | 1,240,965 | 302,619 | 14,128 |

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет

| № рпс. | Наименование диеты недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт | 30 | 0,120 | | 19,500 | 70,000 | 0,003 | 0,150 | | | 4,200 | 2,700 | 2,100 | 0,190 | | |
| 134 | Каша рисовая молочная | 200 | 3,456 | 6,181 | 13,236 | 230,841 | 0,069 | 1,215 | 39,000 | 0,202 | 121,920 | 141,750 | 37,320 | 0,529 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 40 | 0,216 | 0,055 | 13,163 | 53,748 | 0,002 | 1,750 | 0,500 | 0,500 | 6,550 | 9,120 | 4,800 | 0,883 | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,064 | | 0,600 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,015 | | 0,300 | 0,300 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | | |
| Питие за Завтрак | | 500,000 | 10,872 | 2,076 | 105,559 | 579,009 | 0,151 | 3,093 | 19,500 | 1,220 | 146,270 | 202,870 | 48,900 | 2,612 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пюре из картофеля с морковью | 60 | 0,660 | 0,060 | 0,960 | 7,800 | 0,024 | 6,000 | 10,000 | | 8,400 | 15,000 | 12,000 | 0,480 | | |
| 103 | Суп с картофелем на бульоне | 200 | 1,478 | 2,204 | 9,915 | 65,491 | 0,015 | 5,004 | 160,011 | 1,048 | 11,827 | 37,819 | 10,042 | 0,452 | | |
| 206 | Котлеты рыбные из мяса трески | 200 | 11,384 | 17,036 | 12,115 | 228,261 | 0,106 | 3,900 | 47,000 | 2,572 | 35,110 | 132,530 | 23,470 | 1,608 | | |
| | Пюре из картофеля с капустой | 150 | 17,283 | 4,101 | 36,128 | 250,691 | 0,008 | | | | 50,890 | 248,760 | 80,470 | 5,117 | | |
| | Чай с сахаром | 0 | 0,200 | 0,051 | 12,015 | 49,198 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,022 | | 0,300 | 0,300 | 3,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 1,700 | 0,160 | 9,660 | 51,800 | 0,080 | | 0,060 | 0,060 | 14,600 | 25,000 | 8,000 | 0,560 | | |
| Питие за Обед | | 720,000 | 36,225 | 24,282 | 91,882 | 222,441 | 0,028 | 15,084 | 255,531 | 4,465 | 149,772 | 470,879 | 141,182 | 9,319 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожок с яблоком | 100 | 8,012 | 10,749 | 51,067 | 331,487 | 0,124 | 2,933 | 31,917 | 4,680 | 21,561 | 84,101 | 14,222 | 1,741 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 12,015 | 53,182 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | | |
| Питие за Полдник | | 400,000 | 8,212 | 10,800 | 64,110 | 186,875 | 0,122 | 2,933 | 22,417 | 4,680 | 29,511 | 92,344 | 16,622 | 2,609 | | |
| Питие за Вечером - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт | 30 | 0,120 | | 19,500 | 70,000 | 0,003 | 0,150 | | | 4,200 | 2,700 | 2,100 | 0,190 | | |
| 134 | Каша рисовая молочная | 200 | 3,456 | 6,181 | 13,236 | 230,841 | 0,069 | 1,215 | 39,000 | 0,202 | 121,920 | 141,750 | 37,320 | 0,529 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 40 | 0,216 | 0,055 | 13,163 | 53,748 | 0,002 | 1,750 | 0,500 | 0,500 | 6,550 | 9,120 | 4,800 | 0,883 | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,064 | | 0,600 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,015 | | 0,300 | 0,300 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | | |
| Питие за Вечером | | 500,000 | 10,872 | 2,076 | 105,559 | 579,009 | 0,151 | 3,093 | 19,500 | 1,220 | 146,270 | 202,870 | 48,900 | 2,612 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пюре из картофеля с морковью | 60 | 0,660 | 0,060 | 0,960 | 7,800 | 0,024 | 6,000 | 10,000 | | 8,400 | 15,000 | 12,000 | 0,480 | | |
| 103 | Суп с картофелем на бульоне | 200 | 1,478 | 2,204 | 9,915 | 65,491 | 0,015 | 5,004 | 160,011 | 1,048 | 11,827 | 37,819 | 10,042 | 0,452 | | |
| 206 | Котлеты рыбные из мяса трески | 200 | 11,384 | 17,036 | 12,115 | 228,261 | 0,106 | 3,900 | 47,000 | 2,572 | 35,110 | 132,530 | 23,470 | 1,608 | | |
| | Пюре из картофеля с капустой | 150 | 17,283 | 4,101 | 36,128 | 250,691 | 0,008 | | | | 50,890 | 248,760 | 80,470 | 5,117 | | |
| | Чай с сахаром | 0 | 0,200 | 0,051 | 12,015 | 49,198 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,022 | | 0,300 | 0,300 | 3,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 1,700 | 0,160 | 9,660 | 51,800 | 0,080 | | 0,060 | 0,060 | 14,600 | 25,000 | 8,000 | 0,560 | | |
| Питие за Обед | | 720,000 | 36,225 | 24,282 | 91,882 | 222,441 | 0,028 | 15,084 | 255,531 | 4,465 | 149,772 | 470,879 | 141,182 | 9,319 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пирожок с яблоком | 100 | 8,012 | 10,749 | 51,067 | 331,487 | 0,124 | 2,933 | 31,917 | 4,680 | 21,561 | 84,101 | 14,222 | 1,741 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 12,015 | 53,182 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | | |
| Питие за Полдник | | 400,000 | 8,212 | 10,800 | 64,110 | 186,875 | 0,122 | 2,933 | 22,417 | 4,680 | 29,511 | 92,344 | 16,622 | 2,609 | | |
| Питие за Вечером - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Десерт | 30 | 0,120 | | 19,500 | 70,000 | 0,003 | 0,150 | | | 4,200 | 2,700 | 2,100 | 0,190 | | |
| 134 | Каша рисовая молочная | 200 | 3,456 | 6,181 | 13,236 | 230,841 | 0,069 | 1,215 | 39,000 | 0,202 | 121,920 | 141,750 | 37,320 | 0,529 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 40 | 0,216 | 0,055 | 13,163 | 53,748 | 0,002 | 1,750 | 0,500 | 0,500 | 6,550 | 9,120 | 4,800 | 0,883 | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,064 | | 0,600 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,015 | | 0,300 | 0,300 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | | |
| Питие за Вечером | | 500,000 | 10,872 | 2,076 | 105,559 | 579,009 | 0,151 | 3,093 | 19,500 | 1,220 | 146,270 | 202,870 | 48,900 | 2,612 | | |

День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет

| № рпс. | Наименование диеты недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло (баранье) | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | | 3,000 | | 0,020 | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,511 | 6,708 | 33,771 | 219,471 | 0,128 | 1,309 | 18,660 | 0,159 | 122,650 | 149,720 | 35,510 | 0,796 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,188 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | | |
| | Батон | 50 | 3,400 | 0,400 | 23,000 | 110,000 | 0,055 | | 0,600 | 0,600 | 9,500 | 32,500 | 6,400 | 0,600 | | |
| | Печенье | 50 | 1,900 | 7,800 | | | | | | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 | | |
| | Питие за Завтрак | 510,000 | 11,112 | 22,199 | 104,185 | 668,839 | 0,275 | 1,109 | 84,600 | 2,859 | 134,000 | 238,460 | 56,110 | 3,125 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нутел с яблоком | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | | | 1,800 | 34,600 | 22,200 | 0,900 | 0,420 | |
| 101 | Суп картофельный с курицей | 200 | 1,502 | 2,773 | 12,155 | 75,115 | 0,026 | 12,064 | 140,093 | 0,914 | 13,730 | 45,124 | 18,016 | 0,872 | | |
| 269 | Гречка из пшена | 80 | 14,615 | 11,720 | 2,460 | 178,210 | 0,082 | 2,433 | 21,400 | 2,740 | 16,719 | 130,178 | 31,489 | 0,804 | | |
| 302 | Мясопродукты и овощи отварные | 150 | 6,811 | 1,656 | 40,904 | 223,482 | 0,099 | | 16,000 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,994 | | |
| 142 | Котлеты куриные | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,022 | | 0,300 | 0,300 | 3,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 1,700 | 0,160 | 9,660 | 51,800 | 0,080 | | 0,060 | 0,060 | 14,600 | 25,000 | 8,000 | 0,560 | | |
| | Питие за Обед | 720,000 | 28,869 | 33,473 | 91,011 | 714,417 | 0,371 | 168,777 | 177,493 | 6,234 | 92,889 | 288,672 | 89,653 | 5,206 | | |
| Полдник с яблоком | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 100 | 8,012 | 10,749 | 51,067 | 331,487 | 0,124 | 2,933 | 31,917 | 4,680 | 21,561 | 84,101 | 14,222 | 1,741 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,188 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | | |
| | Питие за Полдник | 400,000 | 8,212 | 10,800 | 64,110 | 186,875 | 0,123 | 2,933 | 22,417 | 4,680 | 29,511 | 92,344 | 16,622 | 2,609 | | |
| Питие за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 530,000 | 49,674 | 56,472 | 262,710 | 1 767,281 | 0,721 | 378,119 | 394,530 | 14,273 | 276,500 | 619,476 | 144,087 | 9,631 | | |

| День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|---------------------------|---------|-----------|---------|--------|
| № рсн. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 188 | Закуска: салат с телятиной и студенистым салатом | 170 | 22,811 | 13,204 | 46,436 | 400,471 | 0,124 | 0,636 | 83,000 | 1,112 | 181,230 | 100,470 | 47,830 | 1,245 |
| 326 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | | | | |
| 318 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,840 | 0,320 | 19,680 | 91,000 | 0,014 | | | | | | | |
| | Фрукты (бананы) | 130 | 0,530 | 0,530 | 12,740 | 61,190 | 0,039 | 13,000 | | 0,440 | 29,800 | 14,900 | 11,700 | 2,860 |
| | Итого за Вторник | 540,000 | 26,577 | 14,093 | 91,899 | 688,739 | 0,209 | 13,726 | 83,500 | 1,812 | 214,950 | 129,460 | 64,530 | 5,404 |
| 40 | Салат картофельный с сельдью | 60 | 2,569 | 3,521 | 6,116 | 66,900 | 0,061 | 2,150 | 330,000 | 1,032 | 15,350 | 53,190 | 15,450 | 0,718 |
| 82 | Вареное мясо с картофеля со сметаной на бульоне | 200 | 1,510 | 4,631 | 9,690 | 86,481 | 0,056 | 16,454 | 164,551 | 1,955 | 28,362 | 42,609 | 18,482 | 0,812 |
| 279 | Пюре из картофеля с помидорами | 120 | 11,391 | 22,243 | 14,524 | 103,162 | 0,210 | 4,060 | 85,820 | 3,651 | 26,808 | 136,402 | 34,072 | 1,509 |
| 175 | Каша гречневая молочная | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | | 16,000 | 0,316 | 17,040 | 112,210 | 34,220 | 2,516 |
| 326 | Чай с сахаром | 120 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 49,398 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,570 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,022 | | | 0,230 | 4,950 | 8,300 | 4,400 | 0,856 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 1,260 | 0,660 | 9,660 | 51,800 | 0,080 | | | 0,000 | 14,600 | 35,000 | 8,000 | 0,560 |
| | Итого за Обед | 730,000 | 23,587 | 35,390 | 85,633 | 745,812 | 0,390 | 22,841 | 396,871 | 2,242 | 108,110 | 396,631 | 127,421 | 7,191 |
| 415 | Бородинский сахарный | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,913 | 336,566 | 0,124 | | | | | | | |
| | Вареное | 200 | 6,410 | 5,000 | 8,000 | 102,000 | 0,060 | 1,600 | 43,285 | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 |
| | Итого за Поздний | 300,000 | 16,966 | 18,681 | 75,913 | 538,566 | 0,214 | 1,600 | 44,010 | 5,930 | 736,000 | 192,000 | 32,000 | 0,200 |
| | Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет | 1 590,000 | 67,112 | 68,166 | 258,869 | 1 892,587 | 1,012 | 43,170 | 767,656 | 14,976 | 583,977 | 1 048,824 | 259,470 | 14,778 |
| День/неделя: Среды - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рсн. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 204 | Мороженное из сливок с сахаром | 150 | 11,174 | 8,824 | 38,124 | 277,762 | 0,048 | 0,160 | 62,000 | 0,950 | 218,580 | 177,680 | 18,080 | 1,130 |
| 184 | Конфетный напиток | 200 | 2,220 | 2,220 | 16,120 | 94,500 | 0,010 | 0,390 | 9,000 | 0,000 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,022 | | | 0,230 | 4,050 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| 348 | Сыр 200 г в масле | 200 | | | 22,400 | 90,000 | 0,030 | 3,000 | | | | 15,000 | 8,000 | 2,800 |
| | Итого за Завтрак | 570,000 | 14,914 | 11,224 | 86,484 | 509,262 | 0,170 | 2,530 | 71,000 | 1,230 | 227,580 | 204,680 | 20,880 | 4,150 |
| 62 | Винегрет салатный | 60 | 0,919 | 4,109 | 4,888 | 60,470 | 0,018 | 6,100 | 169,450 | 1,831 | 11,400 | 26,760 | 12,095 | 0,464 |
| 88/201 | Шоколадный салат с сыром | 200 | 1,613 | 4,664 | 9,263 | 85,581 | 0,067 | 30,450 | 164,520 | 1,927 | 27,200 | 44,000 | 18,530 | 0,719 |
| 291 | Пюре из мяса птицы | 240 | 19,820 | 22,110 | 43,140 | 457,016 | 0,126 | 4,218 | 371,088 | 3,972 | 21,186 | 317,920 | 56,307 | 2,280 |
| 198 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,340 | 0,140 | 14,810 | 68,100 | 0,007 | 100,000 | 81,200 | 0,380 | 6,000 | 1,200 | 1,200 | 0,330 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,022 | | | 0,230 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,220 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 1,200 | 0,660 | 9,660 | 51,800 | 0,080 | | | 0,000 | 14,600 | 35,000 | 8,000 | 0,560 |
| | Итого за Обед | 720,000 | 23,912 | 37,414 | 91,693 | 765,167 | 0,240 | 130,846 | 777,758 | 8,192 | 84,686 | 377,489 | 99,112 | 4,571 |
| 410 | Вареное с помидорами | 100 | 7,651 | 10,444 | 75,662 | 420,252 | 0,115 | 0,267 | 28,612 | 4,574 | 26,122 | 80,827 | 14,779 | 1,708 |
| 326 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | | | | |
| | Итого за Поздний | 300,000 | 7,851 | 10,495 | 88,705 | 473,640 | 0,116 | 0,367 | 29,112 | 4,574 | 31,672 | 89,627 | 14,779 | 1,708 |
| | Итого за Среды - 2 с 7 до 11 лет | 1 590,000 | 48,677 | 53,772 | 266,993 | 1 748,500 | 0,626 | 133,763 | 877,870 | 14,956 | 348,538 | 651,236 | 147,341 | 11,890 |

| День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|-------|
| № рен. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| Питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая | 20 | 5,700 | 4,000 | 50,930 | 255,500 | | | | | | | | | |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 5,419 | 4,903 | 26,729 | 173,711 | 0,148 | 0,988 | 23,200 | 0,436 | 107,008 | 154,730 | 44,812 | 1,054 | |
| | Хлеб пшеничный | 300 | 0,200 | 0,051 | 11,013 | 53,188 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 1,570 | 8,240 | 4,400 | 0,850 | |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 11,319 | 9,954 | 188,682 | 533,099 | 0,182 | 1,088 | 23,700 | 0,536 | 118,578 | 162,970 | 49,212 | 2,243 | |
| Питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,675 | 4,002 | 7,014 | 68,210 | 0,013 | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 200 | 4,900 | 5,437 | 15,036 | 170,121 | 0,193 | 7,600 | | 1,831 | 17,530 | 19,160 | 10,170 | 0,910 | |
| 194 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 11,384 | 17,046 | 12,535 | 250,261 | 0,146 | 3,900 | 47,000 | 2,572 | 35,410 | 37,520 | 31,812 | 1,665 | |
| 178 | Картофельное пюре | 150 | 3,349 | 1,813 | 23,153 | 100,182 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,132 | |
| 349 | Каша из сушеных фруктов | 180 | 0,017 | 0,009 | 23,153 | 100,182 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,132 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,570 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,017 | | | | 1,000 | 13,000 | 2,400 | 0,210 | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 20 | 1,200 | 0,660 | 9,660 | 51,000 | 0,000 | | | | 0,640 | 11,600 | 25,000 | 8,600 | 0,561 |
| | Итого за Обед | 730,000 | 21,552 | 11,242 | 89,773 | 716,106 | 0,678 | 393,219 | 277,552 | 7,113 | 145,113 | 175,270 | 110,662 | 6,316 | |
| Питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с карповым фаршем | 160 | 8,632 | 10,771 | 48,470 | 234,907 | 0,156 | 6,912 | 31,917 | 4,643 | 31,000 | 105,068 | 20,113 | 1,468 | |
| 336 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 11,013 | 53,188 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 1,570 | 8,240 | 4,400 | 0,850 | |
| | Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет | 1 520,000 | 40,024 | 22,008 | 256,098 | 1 667,082 | 0,957 | 403,339 | 283,689 | 12,524 | 299,421 | 379,418 | 188,287 | 10,926 | |
| Питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Витаминизированная каша | 50 | 12,200 | 11,500 | 6,700 | 157,050 | 0,070 | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая | 300 | 5,691 | 6,515 | 27,655 | 192,650 | 0,157 | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,736 | 0,055 | 11,163 | 54,248 | 0,002 | 0,988 | 35,200 | 0,140 | 101,972 | 150,000 | 12,000 | 2,500 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 1,800 | 0,400 | 24,600 | 113,500 | 0,055 | 1,700 | 0,500 | 0,100 | 6,540 | 9,120 | 4,000 | 0,883 | |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 22,428 | 18,428 | 66,118 | 521,498 | 0,284 | 2,688 | 285,700 | 0,798 | 173,522 | 272,720 | 59,008 | 4,550 | |
| Питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Помидоры свежие порезанные | 60 | 0,660 | 0,060 | 0,960 | 7,800 | 0,024 | 6,000 | 10,000 | | | | | | |
| 101 | Суп с варениками на бульоне | 200 | 1,478 | 2,201 | 9,915 | 65,491 | 0,045 | 5,804 | 160,011 | 1,048 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,486 | |
| 171 | Витаминизированная каша с яблоками | 120 | 13,082 | 25,780 | 14,399 | 343,861 | 0,113 | 1,674 | 80,421 | 1,048 | 11,822 | 77,819 | 10,017 | 0,452 | |
| 176 | Чай с сахаром | 150 | 4,008 | 4,279 | 31,072 | 187,011 | 0,043 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 180 | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 49,998 | 0,001 | 0,100 | 16,000 | 0,570 | 8,880 | 31,450 | 20,240 | 1,789 | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 20 | 1,570 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,017 | | | | 1,000 | 13,000 | 2,400 | 0,210 | |
| | Итого за Обед | 730,000 | 22,648 | 18,194 | 89,297 | 721,582 | 0,128 | 12,858 | 286,922 | 5,594 | 85,061 | 121,709 | 36,422 | 2,810 | |
| Питание | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крутые сосиски | 100 | 10,548 | 11,681 | 67,015 | 436,546 | 0,154 | | | | | | | | |
| | Итого за Питание | 200 | 1,100 | 0,300 | 25,400 | 107,000 | 0,070 | 4,000 | 43,385 | 5,900 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 | |
| | Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет | 1 520,000 | 56,234 | 65,545 | 248,324 | 1 812,047 | 0,986 | 19,546 | 616,017 | 13,022 | 285,370 | 308,142 | 169,846 | 11,886 | |

| Возрастная группа с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|---------|---------|-----------|---------------|---------------|-----------|---------------------------|---------|-----------|---------|
| | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | Б | Ж | У | | В1 | С | Δ (мкг) | Е | Са | Р | Мг |
| Помесельники - 1 | 48,981 | 57,642 | 273,651 | 1 895,892 | 0,556 | 380,174 | 616,614 | 14,667 | 244,192 | 584,163 | 128,125 |
| Вторник - 1 | 59,545 | 59,448 | 276,825 | 1 870,600 | 0,882 | 375,649 | 452,924 | 13,839 | 275,628 | 889,950 | 185,477 |
| Среда - 1 | 54,486 | 70,877 | 285,110 | 1 996,991 | 0,817 | 32,546 | 612,788 | 10,920 | 289,275 | 615,590 | 211,143 |
| Четверг - 1 | 74,535 | 80,785 | 215,724 | 1 897,966 | 0,973 | 165,395 | 1 077,430 | 16,511 | 746,451 | 1 240,965 | 207,619 |
| Пятница - 1 | 53,329 | 49,158 | 258,752 | 1 828,405 | 1,202 | 21,202 | 325,548 | 10,365 | 345,553 | 765,793 | 208,704 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 58,475 | 62,482 | 262,012 | 1 839,851 | 0,886 | 194,293 | 617,061 | 13,269 | 389,220 | 883,192 | 190,214 |
| Помесельники - 2 | 48,694 | 56,472 | 262,710 | 1 767,281 | 0,921 | 373,119 | 294,530 | 14,272 | 276,580 | 619,476 | 144,087 |
| Вторник - 2 | 67,112 | 68,166 | 250,869 | 1 892,557 | 1,012 | 43,170 | 767,656 | 14,976 | 583,877 | 1 040,824 | 259,470 |
| Среда - 2 | 48,677 | 53,772 | 266,992 | 1 748,569 | 0,626 | 133,763 | 877,870 | 14,196 | 348,538 | 651,236 | 147,341 |
| Четверг - 2 | 46,024 | 52,008 | 258,098 | 1 467,982 | 0,967 | 403,359 | 283,689 | 12,524 | 292,421 | 671,048 | 188,287 |
| Пятница - 2 | 56,254 | 65,545 | 248,324 | 1 812,047 | 0,986 | 19,646 | 616,017 | 13,022 | 285,370 | 808,142 | 169,846 |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 53,448 | 59,193 | 256,999 | 1 777,687 | 0,862 | 194,587 | 567,952 | 13,798 | 358,741 | 758,145 | 181,806 |
| Норма среднее за 2 недели | 55,812 | 66,688 | 239,506 | 1 806,769 | 0,874 | 194,790 | 592,507 | 13,529 | 369,481 | 780,669 | 186,010 |
| Норма СанПиН | 77 | 79 | 335 | 2 350 | 1,2 | 60 | 700 | 12 | 1 100 | 1 100 | 250 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | 77% | 77% | 77% | 77% | 73% | 32% | 85% | 113% | 34% | 71% | 74% |
| Возрастная группа с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | |
| | Загрузка | | | Подлинник | | Итого за день | | | | | |
| | Обед | Ужин | Полдник | Обед | Полдник | | | | | | |
| Помесельники - 1 | 500,000 | 720,000 | 100,000 | 500,000 | 720,000 | 1 520,000 | | | | | |
| Вторник - 1 | 510,000 | 720,000 | 100,000 | 510,000 | 720,000 | 1 530,000 | | | | | |
| Среда - 1 | 500,000 | 705,000 | 100,000 | 500,000 | 705,000 | 1 505,000 | | | | | |
| Четверг - 1 | 515,000 | 740,000 | 100,000 | 515,000 | 740,000 | 1 575,000 | | | | | |
| Пятница - 1 | 500,000 | 720,000 | 100,000 | 500,000 | 720,000 | 1 520,000 | | | | | |
| Помесельники - 2 | 510,000 | 720,000 | 100,000 | 510,000 | 720,000 | 1 530,000 | | | | | |
| Вторник - 2 | 540,000 | 730,000 | 100,000 | 540,000 | 730,000 | 1 590,000 | | | | | |
| Среда - 2 | 570,000 | 720,000 | 100,000 | 570,000 | 720,000 | 1 590,000 | | | | | |
| Четверг - 2 | 560,000 | 720,000 | 100,000 | 560,000 | 720,000 | 1 520,000 | | | | | |
| Пятница - 2 | 500,000 | 750,000 | 100,000 | 500,000 | 750,000 | 1 550,000 | | | | | |
| Норма среднее за 2 недели | 512 | 722 | 100 | 512 | 722 | 1 544 | | | | | |
| Норма СанПиН | 500 | 700 | 300 | 500 | 700 | 1 500 | | | | | |

| Дети/пожилые: Понедельник - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| № рсв. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная | 250 | 5,379 | 6,976 | 10,603 | 207,448 | 0,074 | 1,225 | 43,000 | 0,435 | 123,384 | 109,150 | 17,976 | 0,405 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,700 | 0,051 | 13,043 | 33,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,340 | 4,400 | 0,859 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,780 | 0,240 | 14,760 | 39,560 | 0,011 | | | 0,130 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,130 |
| | Проник | 70 | 5,740 | 1,600 | 50,130 | 255,500 | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 550,000 | 13,599 | 11,917 | 108,733 | 586,836 | 0,108 | 1,335 | 43,500 | 0,565 | 134,334 | 126,890 | 26,576 | 1,584 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пюре картофельное | 100 | 1,790 | 0,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 | | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,200 |
| 88 | ШО из свеклы картофеля на бульоне | 250 | 2,046 | 3,872 | 11,691 | 101,823 | 0,084 | 25,678 | 206,311 | 2,431 | 37,243 | 56,141 | 23,572 | 0,940 |
| 291 | Пюре из мяса птицы | 280 | 23,123 | 26,078 | 30,332 | 572,418 | 0,147 | 4,918 | 432,906 | 4,634 | 36,182 | 288,197 | 65,574 | 2,660 |
| 349 | Волонг из сушеных фруктов | 180 | 0,027 | 0,000 | 12,435 | 49,912 | 0,001 | 370,000 | 1,521 | 0,018 | 1,111 | 0,891 | 0,200 | 0,061 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,780 | 0,240 | 14,760 | 39,560 | 0,011 | | | 0,130 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,130 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 3,510 | 0,900 | 14,400 | 72,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,050 | 21,900 | 37,500 | 17,000 | 0,840 |
| | Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше | 870,000 | 31,726 | 23,119 | 112,700 | 969,867 | 0,405 | 107,736 | 640,768 | 10,601 | 143,836 | 439,229 | 121,046 | 5,551 |
| Дети/пожилые: Вторник - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Вторник | 1 420,000 | 45,325 | 54,086 | 221,443 | 1 556,139 | 0,513 | 389,691 | 684,268 | 11,508 | 278,170 | 870,119 | 147,622 | 7,125 |
| № рсв. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочки с корианом | 30 | 0,861 | 0,180 | 2,970 | 17,340 | 0,006 | 1,600 | 0,900 | 0,009 | 1,200 | 13,300 | 4,900 | 0,123 |
| 294 | Коклеты рубленные из мяса птицы | 100 | 12,473 | 19,731 | 13,541 | 282,782 | 0,156 | 4,100 | 54,500 | 3,058 | 37,660 | 145,740 | 25,760 | 1,240 |
| 702 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,242 | 4,537 | 29,417 | 269,632 | 0,120 | | | 1,000 | 21,860 | 63,900 | 11,840 | 1,188 |
| 177 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,161 | 34,740 | 0,002 | 0,500 | | 0,008 | 6,500 | 9,120 | 4,800 | 0,853 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,640 | 0,370 | 19,600 | 94,600 | 0,044 | | | 0,140 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Завтрак | 550,000 | 24,152 | 24,823 | 98,771 | 718,122 | 0,328 | 7,740 | 75,900 | 4,615 | 75,270 | 260,000 | 57,480 | 4,192 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,440 | 5,091 | 8,468 | 83,720 | 0,019 | 0,000 | | 2,200 | 35,520 | 41,880 | 21,120 | 1,344 |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 240 | 6,132 | 5,539 | 18,540 | 148,661 | 0,237 | 9,900 | 200,031 | 2,414 | 18,885 | 107,139 | 18,171 | 2,010 |
| 249 | Рыба, запеченная в духовке | 100 | 17,295 | 15,453 | 2,463 | 205,459 | 0,112 | 0,710 | 204,271 | 0,582 | 108,761 | 274,118 | 36,651 | 2,210 |
| 171 | Каша рисовая рассычатая | 180 | 4,841 | 5,290 | 39,918 | 276,971 | 0,052 | | | 0,600 | 10,000 | 58,250 | 32,210 | 0,670 |
| 342 | Котлеты куриные | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | 0,013 | 350,000 | | 0,130 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,130 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,780 | 0,240 | 14,760 | 39,560 | 0,011 | | | 0,130 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,130 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2,550 | 0,900 | 14,400 | 72,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,050 | 21,900 | 37,500 | 17,000 | 0,840 |
| | Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше | 870,000 | 34,726 | 23,637 | 111,191 | 871,841 | 0,373 | 449,841 | 424,302 | 6,402 | 221,243 | 578,707 | 144,362 | 7,498 |
| | Итого за Вторник | 1 420,000 | 59,888 | 57,480 | 209,962 | 1 590,363 | 0,901 | 377,681 | 588,282 | 11,017 | 296,513 | 838,767 | 197,842 | 11,881 |

| День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|-----------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|-------|
| № п/п | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,900 | 7,650 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | | 5,500 | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 | |
| 185 | Салат греческий заправленный маслом | 250 | 11,550 | 9,150 | 49,152 | 239,507 | 0,319 | 1,625 | 49,000 | 0,540 | 170,343 | 301,855 | 142,883 | 4,107 | |
| 381 | Каша из киноа с маслом "Жидко со стевии" и медом и | 200 | 7,400 | 2,750 | 18,100 | 85,610 | 0,030 | 0,740 | 9,000 | 0,060 | | | | | |
| | Чай травяной | 50 | 2,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | 0,550 | | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 | |
| Итого за Завтрак | | 350,000 | 21,710 | 19,879 | 134,877 | 767,097 | 0,444 | 2,015 | 63,500 | 2,930 | 194,843 | 379,355 | 159,881 | 5,997 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью | 100 | 4,282 | 5,865 | 10,193 | 110,954 | 0,101 | 11,917 | 550,000 | 1,710 | 25,584 | 88,650 | 25,750 | 1,197 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 250 | 4,625 | 5,908 | 12,045 | 119,091 | 0,078 | 30,777 | 212,111 | 2,471 | 36,462 | 71,929 | 23,191 | 1,176 | |
| 292 | Пельмени | 205 | 16,044 | 15,629 | 56,069 | 611,054 | 0,001 | | 20,000 | 0,050 | 14,448 | 4,200 | 0,792 | 0,114 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,188 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,510 | 8,140 | 4,400 | 0,859 | |
| | Чай травяной | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,260 | 70,500 | 0,033 | | | | 0,110 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,310 |
| | Чай радио-травяной | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| Итого за Обед | | 815,000 | 29,981 | 48,687 | 120,600 | 1 044,687 | 0,234 | 22,914 | 787,611 | 4,668 | 109,244 | 228,019 | 78,513 | 2,126 | |
| Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше | | 1 365,000 | 51,691 | 68,566 | 245,477 | 1 807,384 | 0,778 | 34,929 | 851,111 | 7,598 | 304,187 | 609,374 | 238,416 | 10,513 | |
| День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (пармезан) | 15 | 3,900 | 3,915 | | 51,600 | 0,005 | 0,120 | 34,500 | 0,075 | 150,000 | 50,000 | 6,750 | 0,150 | |
| 210 | Омлет картофельный | 200 | 34,317 | 36,758 | 6,068 | 492,401 | 0,210 | 1,157 | 656,900 | 2,854 | 248,190 | 506,190 | 47,560 | 6,351 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,188 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,510 | 8,140 | 4,400 | 0,859 | |
| 378 | Абрикосы (абриксы) | 120 | 0,520 | 0,520 | 12,740 | 61,100 | 0,010 | 13,000 | | | 30,600 | 14,100 | 11,700 | 2,800 | |
| | Булочка | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | | 3,000 | 26,000 | 5,200 | 0,400 | |
| Итого за Завтрак | | 585,000 | 41,637 | 41,644 | 50,251 | 746,489 | 0,299 | 14,177 | 691,100 | 3,669 | 431,740 | 704,730 | 78,610 | 10,700 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,157 | 7,184 | 8,212 | 104,779 | 0,065 | 10,262 | 280,750 | 3,205 | 19,904 | 45,116 | 20,446 | 0,775 | |
| 90 | Рассольник классический на бульоне | 250 | 2,394 | 5,225 | 16,617 | 121,162 | 0,076 | 0,779 | 206,781 | 1,975 | 25,103 | 78,460 | 21,372 | 0,821 | |
| 239 | Жареное куриное филе | 280 | 20,661 | 23,265 | 32,199 | 421,024 | 0,295 | 41,370 | 68,207 | 3,972 | 46,133 | 267,040 | 63,813 | 3,482 | |
| 398 | Паштет из печени индейки | 100 | 0,340 | 0,140 | 14,810 | 68,500 | 0,007 | 109,000 | 81,700 | 0,380 | 6,000 | 1,300 | 1,700 | 0,110 | |
| | Чай травяной | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,260 | 70,500 | 0,033 | | | | 0,110 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,310 |
| | Чай радио-травяной | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| Итого за Обед | | 870,000 | 29,182 | 37,144 | 109,553 | 863,151 | 0,596 | 161,331 | 637,458 | 9,932 | 125,249 | 419,516 | 177,551 | 6,578 | |
| Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше | | 1 455,000 | 70,819 | 79,188 | 159,784 | 1 609,644 | 0,895 | 175,088 | 1 328,738 | 13,821 | 556,980 | 1 154,246 | 194,141 | 17,278 | |

| Дети/пожилые: Пятина - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Доски | 30 | 0,120 | | | 19,500 | 75,000 | 0,003 | 0,150 | | 4,300 | 2,700 | 2,000 | 0,300 |
| 277 | Каша рисовая молочная | 250 | 6,600 | 7,806 | 47,299 | 287,200 | 0,087 | 1,547 | 47,800 | 0,252 | 151,760 | 181,650 | 40,880 | 0,658 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,235 | 0,055 | 13,163 | 54,248 | 0,007 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,540 | 9,120 | 4,830 | 0,883 |
| | Батон | 30 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,000 | 7,600 | 26,000 | 5,700 | 0,480 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,800 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,013 | | | 0,110 | 6,000 | 19,500 | 4,300 | 0,310 |
| Итого за Завтрак | | 550,000 | 12,294 | 8,501 | 115,122 | 375,549 | 0,169 | 3,197 | 48,180 | 1,270 | 176,110 | 218,970 | 57,260 | 2,242 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Помидоры свежие порезанные | 100 | 1,100 | 0,100 | 1,600 | 13,600 | 0,010 | 10,000 | 50,000 | | 14,000 | 26,000 | 20,000 | 0,810 |
| 294 | Суп с вермишелью из булгур | 250 | 1,852 | 3,255 | 12,432 | 86,541 | 0,057 | 6,104 | 200,011 | 1,530 | 13,862 | 24,719 | 12,551 | 0,558 |
| 791 | Колбасы рубленные из мяса птицы | 100 | 12,473 | 19,751 | 33,541 | 287,202 | 0,156 | 6,350 | 34,700 | 0,058 | 33,660 | 145,710 | 25,760 | 1,799 |
| 276 | Чай с сахаром | 180 | 0,201 | 0,051 | 12,045 | 50,151 | 0,001 | 0,100 | | 0,500 | 4,900 | 8,240 | 4,400 | 0,856 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,240 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,013 | | | 0,110 | 6,000 | 19,500 | 4,300 | 0,310 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,290 | 14,090 | 72,700 | 0,010 | | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| Итого за Обед | | 870,000 | 41,198 | 79,432 | 117,224 | 882,672 | 1,117 | 20,914 | 225,011 | 3,688 | 206,752 | 570,069 | 175,431 | 11,103 |
| Итого за Пятина - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Дети/пожилые: Понедельник - 2 с 11 лет и старше | | 1 410,000 | 53,492 | 37,934 | 225,346 | 1 458,021 | 1,286 | 24,211 | 273,411 | 6,958 | 381,862 | 809,039 | 131,691 | 14,044 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Алкоголь (пиво) | 10 | 0,000 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" | 250 | 7,293 | 8,203 | 42,429 | 271,571 | 0,161 | 1,908 | 47,200 | 0,196 | 152,080 | 186,870 | 44,100 | 0,620 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,188 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,900 | 8,240 | 4,400 | 0,856 |
| 376 | Батон | 30 | 3,500 | 0,300 | 23,000 | 110,000 | 0,055 | | | 0,000 | 9,500 | 32,400 | 6,900 | 0,600 |
| | Печенье | 50 | 3,900 | 7,000 | 36,645 | 220,000 | 0,080 | | | 0,500 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 |
| | Итого за Завтрак | 368,000 | 14,971 | 23,694 | 113,217 | 722,059 | 0,258 | 1,600 | 5,500 | 3,094 | 103,480 | 175,610 | 65,260 | 5,121 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Вареное мясо | 100 | 1,700 | 0,100 | 9,800 | 136,000 | 0,010 | 7,000 | | | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 260 | Суп с вермишелью с курицей | 250 | 1,878 | 2,811 | 15,156 | 91,808 | 0,095 | 15,000 | 175,164 | 1,167 | 12,181 | 26,416 | 27,560 | 0,841 |
| 202 | Макдоналдс и другие фастфуды | 100 | 16,131 | 11,924 | 3,731 | 189,469 | 0,090 | 2,752 | 33,840 | 2,816 | 15,583 | 143,243 | 23,645 | 0,711 |
| 342 | Колбасы сосиски | 100 | 0,108 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | 0,120 | 20,000 | 1,000 | 1,000 | 21,800 | 63,500 | 11,640 | 1,180 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,013 | | | 0,110 | 6,000 | 19,500 | 4,300 | 0,310 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,290 | 14,090 | 72,700 | 0,010 | | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| Итого за Обед | | 870,000 | 22,479 | 29,586 | 119,146 | 894,439 | 0,478 | 274,912 | 219,004 | 8,604 | 123,524 | 237,539 | 89,645 | 4,004 |
| Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 430,000 | 47,452 | 53,280 | 232,363 | 1 617,518 | 0,736 | 376,560 | 312,204 | 11,499 | 306,954 | 613,169 | 154,325 | 8,327 |

| Дети/подростки: Вторник - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|-----------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|-------|
| № рецеп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| 188 | Закуска рисовая с телятиной и студеной говядиной | 200 | 26,943 | 15,212 | 53,750 | 463,621 | 0,146 | 0,710 | 97,800 | 1,158 | 203,600 | 130,020 | 49,770 | 1,467 | |
| 338 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 11,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | | | | 0,870 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,014 | | | 0,40 | 8,000 | 8,240 | 3,600 | 9,440 | |
| | Фрукты (абрикос) | 110 | 0,520 | 0,520 | 12,740 | 61,160 | 0,019 | 13,000 | | 0,360 | 20,400 | 14,300 | 11,700 | 2,860 | |
| Итого за Вторник | | 370,000 | 30,703 | 16,103 | 98,812 | 672,169 | 0,210 | 13,810 | 98,400 | 1,858 | 227,150 | 198,560 | 71,470 | 5,626 | |
| 40 | Салат картофельный с морковью | 100 | 4,282 | 5,865 | 10,193 | 110,954 | 0,101 | 11,917 | 550,000 | 1,719 | 25,584 | 88,650 | 35,750 | 1,197 | |
| 82 | Вареное мясо с картофелем и соусом из бульона | 250 | 1,925 | 5,813 | 12,045 | 108,791 | 0,071 | 20,777 | 206,111 | 2,441 | 34,767 | 133,920 | 23,191 | 1,026 | |
| 179 | Пюре картофельное с консервированным горошком | 130 | 12,699 | 24,017 | 10,915 | 314,100 | 0,233 | 4,464 | 81,920 | 3,806 | 29,000 | 151,474 | 30,580 | 1,609 | |
| 176 | Чай с сахаром | 180 | 5,585 | 3,078 | 25,190 | 168,571 | 0,190 | | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 131,170 | 88,720 | 2,997 | |
| 376 | Хлеб пшеничный | 180 | 0,700 | 0,051 | 12,045 | 49,398 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,876 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 36,500 | 0,033 | | | 0,130 | 6,000 | 18,500 | 4,300 | 0,130 | |
| | Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше | 300,000 | 2,550 | 0,990 | 14,450 | 77,700 | 0,128 | 8,170 | | 0,690 | 21,900 | 37,500 | 17,000 | 0,840 | |
| Дети/подростки: Среда - 2 с 11 лет и старше | | 1 470,000 | 60,224 | 58,197 | 204,479 | 1 591,913 | 0,979 | 51,188 | 959,031 | 10,636 | 273,426 | 891,223 | 256,011 | 14,531 | |
| № рецеп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| 204 | Мясное и овощное отварное с гарниром | 180 | 13,692 | 10,997 | 45,892 | 318,752 | 0,119 | 0,300 | 77,500 | 1,150 | 270,910 | 219,550 | 22,090 | 1,358 | |
| 284 | Закусочный паштет | 200 | 2,220 | 7,270 | 16,120 | 94,500 | 0,030 | 0,390 | 0,000 | 0,060 | | | | | |
| 348 | Сок 200 мл в чашке | 20 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0,023 | | | 0,230 | 4,000 | 13,000 | 2,800 | 0,720 | |
| Итого за Среда | | 400,000 | 17,432 | 18,427 | 71,852 | 370,252 | 0,191 | 2,990 | 86,500 | 1,440 | 274,910 | 246,550 | 22,890 | 1,478 | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,557 | 7,184 | 8,227 | 194,279 | 0,065 | | 10,263 | | 3,205 | 19,904 | 45,316 | 20,446 | 0,775 |
| 88 | Шашлык из свинины с картофелем | 250 | 2,046 | 5,872 | 13,691 | 107,827 | 0,084 | | 25,678 | | 2,433 | 17,243 | 56,141 | 23,572 | 0,940 |
| 198 | Пюре из мяса птицы | 300 | 23,122 | 36,628 | 50,112 | 527,348 | 0,147 | 4,918 | 432,936 | 4,634 | 36,382 | 288,197 | 65,874 | 2,660 | |
| 308 | Хлеб пшеничный | 180 | 0,510 | 0,140 | 14,810 | 68,500 | 0,007 | 100,000 | 81,200 | 0,380 | 6,000 | 1,200 | 4,300 | 0,130 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,031 | | | 0,130 | 6,000 | 19,500 | 4,300 | 0,130 | |
| | Итого за Среда | 870,000 | 25,500 | 8,420 | 114,110 | 715,000 | 0,456 | 148,978 | 1 081,697 | 11,070 | 217,272 | 448,354 | 127,492 | 5,873 | |
| Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше | | 1 470,000 | 49,528 | 53,861 | 208,762 | 1 528,162 | 0,647 | 143,568 | 1 088,197 | 12,500 | 492,330 | 694,804 | 169,382 | 10,353 | |

| День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
| № реп. | Наименование дней недели, блок | Масса пшеницы | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Доноры | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пшеница | 70 | 5,740 | 4,690 | 98,530 | 255,590 | | | | | | | | |
| 173 | Квас гороховый | 250 | 6,773 | 6,703 | 33,061 | 212,318 | 0,185 | 1,235 | 29,030 | 0,543 | 136,441 | 193,450 | 55,401 | 1,120 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,651 | 13,043 | 53,188 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,380 | 0,340 | 14,269 | 30,500 | 0,013 | | | 0,130 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,130 |
| | Итого за Доноры | 550,000 | 14,993 | 11,684 | 111,582 | 596,726 | 0,219 | 1,335 | 29,530 | 0,675 | 145,394 | 221,190 | 64,001 | 2,509 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из овощей с оливковым | 100 | 1,135 | 6,163 | 11,516 | 106,640 | 0,021 | 9,400 | | 2,750 | 29,530 | 32,540 | 17,430 | 1,535 |
| 103 | Суп гороховый на бульоне | 250 | 6,122 | 5,539 | 18,540 | 148,661 | 0,237 | 9,501 | 200,031 | 2,414 | 38,862 | 107,719 | 38,171 | 2,019 |
| 294 | Паста с соусом | 100 | 12,473 | 19,731 | 13,541 | 282,782 | 0,156 | 4,100 | 54,500 | 1,058 | 37,660 | 145,740 | 25,760 | 1,749 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,501 | 4,745 | 27,818 | 169,692 | 0,208 | 33,634 | 21,600 | 0,050 | 46,360 | 116,040 | 41,170 | 1,589 |
| 249 | Крем из сливок | 180 | 0,027 | 0,009 | 12,435 | 49,932 | 0,001 | 370,049 | 1,571 | 0,018 | 1,311 | 0,891 | 0,700 | 0,061 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,380 | 0,340 | 14,269 | 30,500 | 0,013 | | | 0,130 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,130 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,540 | 0,980 | 14,490 | 37,300 | 0,120 | 0,170 | | 0,690 | 21,900 | 37,900 | 12,000 | 0,840 |
| | Итого за Обед | 820,000 | 38,501 | 32,417 | 114,109 | 803,887 | 0,726 | 407,089 | 279,652 | 6,719 | 182,121 | 439,670 | 139,611 | 6,111 |
| | Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше | 1 420,000 | 53,494 | 44,001 | 224,691 | 1 400,613 | 0,995 | 408,473 | 309,152 | 6,894 | 327,517 | 661,160 | 203,632 | 10,621 |
| День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование дней недели, блок | Масса пшеницы | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Доноры | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яблоко отварное, 1 шт | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,020 | | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 |
| 173 | Квас пшенично-яблочный | 250 | 7,116 | 7,963 | 34,566 | 239,161 | 0,196 | 1,235 | 43,000 | 0,173 | 127,405 | 175,050 | 41,515 | 1,149 |
| 177 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,655 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,300 | 0,500 | 0,008 | 6,540 | 0,120 | 4,880 | 0,881 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 112,500 | 0,053 | | | 0,550 | 10,000 | 31,500 | 7,000 | 0,550 |
| | Итого за Доноры | 550,000 | 24,052 | 19,918 | 73,029 | 502,409 | 0,271 | 2,535 | 293,500 | 1,337 | 198,955 | 409,670 | 64,415 | 5,092 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пшеница спелая-паровая | 100 | 1,103 | 0,160 | 1,600 | 13,000 | 0,040 | 10,000 | 50,000 | | 14,000 | 26,000 | 20,000 | 0,810 |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 1,852 | 2,235 | 12,432 | 86,541 | 0,057 | 6,381 | 399,011 | 1,530 | 11,862 | 31,719 | 12,551 | 0,559 |
| 268 | Булочки-мешки с пшеничным соусом | 130 | 14,500 | 22,725 | 16,140 | 173,577 | 0,148 | 1,878 | 83,522 | 2,352 | 35,710 | 155,643 | 25,210 | 1,981 |
| 171 | Квас рисовый-размешанный | 180 | 4,841 | 5,200 | 39,918 | 236,971 | 0,052 | | 20,000 | 0,000 | 10,000 | 98,730 | 32,320 | 0,679 |
| 176 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,651 | 12,615 | 49,398 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,858 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,380 | 0,340 | 14,260 | 30,500 | 0,013 | | | 0,130 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,130 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 3,550 | 0,980 | 14,490 | 37,300 | 0,120 | 0,170 | | 0,690 | 21,900 | 37,900 | 12,000 | 0,840 |
| | Итого за Обед | 900,000 | 22,421 | 27,661 | 111,434 | 897,647 | 0,651 | 18,152 | 353,887 | 6,492 | 186,772 | 379,872 | 118,581 | 6,837 |
| | Итого за Пятницу - 2 с 11 лет и старше | 1 450,000 | 51,475 | 57,579 | 184,463 | 1 466,056 | 0,974 | 21,287 | 646,633 | 7,223 | 305,377 | 588,542 | 178,996 | 11,139 |

18

| Возрастная группа с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--------|---------|----------------|---------------|---------|-----------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|
| | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Полноценные - 1 | 45,325 | 54,096 | 221,443 | 1 556,139 | 0,513 | 389,091 | 684,268 | 11,368 | 278,170 | 576,119 | 147,622 | 7,125 |
| Вторые - 1 | 59,088 | 57,480 | 209,962 | 1 590,363 | 0,901 | 377,684 | 580,282 | 11,017 | 296,513 | 838,767 | 197,042 | 11,881 |
| Среды - 1 | 51,671 | 68,562 | 245,477 | 1 807,384 | 0,778 | 34,929 | 851,111 | 5,580 | 304,187 | 609,374 | 230,416 | 10,513 |
| Четверг - 1 | 70,839 | 79,188 | 150,384 | 1 609,604 | 0,895 | 175,908 | 1 328,728 | 13,821 | 556,900 | 1 154,246 | 194,141 | 17,278 |
| Питания - 1 | 53,492 | 37,934 | 225,346 | 1 458,021 | 1,106 | 24,311 | 373,411 | 6,958 | 383,862 | 809,039 | 232,491 | 14,014 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 56,087 | 59,452 | 210,602 | 1 604,302 | 0,879 | 200,385 | 747,562 | 10,149 | 363,742 | 797,509 | 200,382 | 12,168 |
| Полноценные - 2 | 47,452 | 53,280 | 232,393 | 1 617,518 | 0,736 | 376,560 | 312,304 | 11,499 | 206,954 | 633,169 | 154,335 | 8,327 |
| Вторые - 2 | 60,224 | 58,197 | 204,479 | 1 591,913 | 0,779 | 51,188 | 959,031 | 10,646 | 373,426 | 891,223 | 256,011 | 14,531 |
| Среды - 2 | 49,328 | 53,861 | 208,762 | 1 536,152 | 0,647 | 143,568 | 1 088,197 | 12,500 | 402,339 | 694,904 | 160,382 | 10,253 |
| Четверг - 2 | 43,194 | 48,601 | 224,694 | 1 502,633 | 0,995 | 408,423 | 309,152 | 9,594 | 327,517 | 681,160 | 203,637 | 10,642 |
| Питания - 2 | 51,175 | 57,379 | 184,434 | 1 466,056 | 0,974 | 21,287 | 646,633 | 7,723 | 305,377 | 788,542 | 178,996 | 11,139 |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 50,335 | 54,304 | 210,952 | 1 540,854 | 0,866 | 200,205 | 663,043 | 10,392 | 343,123 | 737,800 | 190,669 | 10,978 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 53,217 | 56,878 | 210,777 | 1 572,378 | 0,871 | 200,393 | 705,301 | 10,771 | 351,611 | 767,635 | 195,326 | 11,571 |
| Норма СанПиН | 90 | 92 | 303 | 2 720 | 1,4 | 70 | 900 | 14 | 1 200 | 800 | 10 | 18 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | 59% | 62% | 55% | 58% | 62% | 286% | 78% | 73% | 29% | 64% | 65% | 64% |
| Возрастная группа с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | |
| | Зантрак | | Обед | Питого за день | | | | | | | | |
| Полноценные - 1 | 350,000 | | 870,000 | 1 220,000 | | | | | | | | |
| Вторые - 1 | 350,000 | | 870,000 | 1 220,000 | | | | | | | | |
| Среды - 1 | 350,000 | | 875,000 | 1 365,000 | | | | | | | | |
| Четверг - 1 | 384,000 | | 870,000 | 1 455,000 | | | | | | | | |
| Питания - 1 | 350,000 | | 870,000 | 1 220,000 | | | | | | | | |
| Полноценные - 2 | 360,000 | | 870,000 | 1 430,000 | | | | | | | | |
| Вторые - 2 | 370,000 | | 900,000 | 1 470,000 | | | | | | | | |
| Среды - 2 | 600,000 | | 870,000 | 1 470,000 | | | | | | | | |
| Четверг - 2 | 350,000 | | 870,000 | 1 420,000 | | | | | | | | |
| Питания - 2 | 350,000 | | 900,000 | 1 450,000 | | | | | | | | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 362 | | 871 | 1 413 | | | | | | | | |
| Норма СанПиН | 550 | | 800 | 1 350 | | | | | | | | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 562 | | 871 | 1 413 | | | | | | | | |
| Норма СанПиН | 550 | | 800 | 1 350 | | | | | | | | |