

ООО « ВИТО-1»

Согласовано

Управлением Роспотребнадзора

По городу Москве

От 22.04.2021 № 01-00384-05

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза
проведена ФБУЗ «Центр гигиены и Эпидемиологии
в городе Москве

Экспертное заключение

От 16.03.2021 № 77.01.05.Т.000943.03.21

Утверждаю

Генеральный директор



Н.И. Гребенщикова

Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоотовочные). Возрастная категория 11 лет и старше, завтрак, обед, полдник, 24 дня (2- вариант)

Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоготовочные). Возрастная категория 11 лет и старше, завтрак, обед, полдник, 24 дня(2- вариант)

День: 1 Понедельник

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак 1																			
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	5,720	4,000	9,720	11,060	41,700	306,020	0,160	1,060	0,060	0,280	0,740	231,700	272,080	48,760	2,100	0,002	
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,040	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000	
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,000	
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000	
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000	
	Итого:		9,060	7,920	16,980	17,720	108,040	663,740	0,660	29,460	0,080	0,588	1,580	480,100	425,880	102,760	7,860	0,002	
Обед																			
1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0,000	1,070	1,070	15,140	10,290	183,750	0,020	24,510	0,000	0,030	6,790	34,130	23,270	13,660	0,950	0,016	
2085,1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	16,850	7,500	24,350	11,150	16,475	260,725	0,325	2,000	0,050	0,450	2,475	48,525	252,350	51,975	4,850	0,018	
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,087	1,087	0,114	7,036	33,605	0,016	0,000	0,000	0,004	0,157	2,860	9,295	2,002	0,157	0,000	
7019	Азу из мяса отварного	100	16,760	1,000	17,760	14,550	5,490	219,020	0,060	4,110	0,010	0,190	2,590	32,160	153,770	27,390	1,780	0,009	
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,080	10,600	11,680	8,000	52,800	329,480	0,400	0,000	0,040	0,200	0,800	21,040	276,860	184,920	6,220	0,010	
10008- 10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	0,800	0,800	0,100	22,400	93,640	0,020	0,560	0,000	0,040	0,040	35,600	29,940	22,340	0,780	0,000	
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000	
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000	
	Итого:		34,690	27,897	62,587	49,894	150,531	1295,420	1,065	31,192	0,100	1,018	14,132	193,675	822,497	330,087	16,517	0,054	
Полдник																			
6003	Суфле творожное запеченное	120	14,400	0,840	15,240	9,828	14,004	208,284	0,048	0,468	0,036	0,264	0,324	147,096	197,988	21,276	0,660	0,002	
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,096	0,414	0,000	0,090	2,400	0,000	0,000	0,096	0,000	0,001	
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000	
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000	
	Итого:		14,400	1,080	15,480	9,868	38,324	304,424	0,144	0,922	0,036	0,354	2,724	147,651	198,188	21,472	1,262	0,003	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,150	36,897	95,047	77,482	296,895	2263,584	1,869	61,574	0,216	1,960	18,436	821,426	1446,565	454,319	25,639	0,059	

День: 2 Вторник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	250	6,650	4,425	11,075	14,500	42,250	344,700	0,200	1,325	0,075	0,300	0,200	279,975	291,800	62,900	1,300	0,005
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	2,990	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		7,050	9,085	16,135	18,730	99,100	632,540	0,290	7,865	0,075	0,363	1,320	344,050	347,600	95,000	6,172	0,005
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,650	0,650	12,080	1,740	118,050	0,020	7,660	0,000	0,010	5,380	18,330	27,770	13,220	0,460	0,016
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,300	2,750	3,050	4,950	8,350	91,850	0,100	42,100	0,025	0,200	1,750	88,775	87,400	66,050	2,650	0,018
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52 (1шт)	6,604	0,000	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,012
7069- 7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	14,630	1,380	16,010	17,020	10,120	258,100	0,090	1,640	0,060	0,160	0,470	49,700	155,460	20,440	1,230	0,030
8002	Рис отварной	200	0,260	4,720	4,980	8,960	52,180	309,240	0,060	0,000	0,060	0,040	0,380	8,680	107,880	35,320	0,740	0,024
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		21,794	15,520	37,314	49,850	141,234	1164,740	0,790	76,912	0,375	1,003	11,612	229,905	559,762	173,170	8,360	0,101
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,040	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,890	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		7,310	6,190	13,500	14,000	63,840	440,560	0,190	1,800	0,440	0,430	0,960	290,800	279,300	42,400	1,090	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,154	30,795	66,949	82,580	304,174	2237,840	1,270	86,577	0,890	1,796	13,892	864,755	1186,662	310,570	15,622	0,107

День: 3 Среда
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	230	34,385	0,943	35,328	22,586	33,764	487,140	0,115	0,920	0,046	0,529	0,805	309,212	429,571	47,909	1,288	0,035
9007	Соус молочный (сладкий)	60	1,320	0,264	1,584	3,450	9,780	76,812	0,090	4,500	0,030	0,072	0,066	55,716	43,716	7,506	0,120	0,001
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,020	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		37,505	5,347	42,852	31,456	89,404	820,172	0,289	6,620	0,096	0,685	1,471	467,348	558,847	81,895	3,128	0,036
Обед																		
1040	Икра овощная из кабачков промышленного производства	100	0,000	1,200	1,200	4,700	7,700	78,000	0,030	9,600	0,000	0,030	0,000	32,000	30,000	13,000	0,800	0,011
2001,1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	10,775	1,750	12,525	7,925	12,225	168,250	0,075	31,075	0,075	0,350	0,300	50,575	162,075	36,100	2,850	0,002
7010	Жаркое по-домашнему	240	23,376	2,976	26,352	20,376	23,880	375,960	0,192	25,152	0,072	0,360	0,672	57,912	277,272	63,216	3,384	0,081
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,400	7,600	0,000	0,800	0,000	2,400	0,000	0,000	0,000	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		34,551	11,766	46,317	33,851	120,145	960,910	0,921	76,439	0,147	2,044	2,252	182,247	546,359	140,116	9,414	0,095
Полдник																		
13020	Плюшка «Эстонская с сыром»	100	8,800	4,000	12,800	15,200	41,510	354,000	0,110	0,170	0,120	0,140	1,200	255,280	189,250	12,080	0,220	
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	37,600	0,000	0,000	0,120	7,080	6,200	5,820	0,200	0,000
	Итого:		8,800	4,180	12,980	15,200	58,770	423,760	0,110	37,770	0,120	0,140	1,320	262,360	195,450	17,900	0,420	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80,856	21,293	102,149	80,507	268,319	2204,842	1,320	120,829	0,363	2,869	5,043	911,955	1300,656	239,911	12,962	0,131

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	4,650	6,775	11,425	14,175	44,500	352,075	0,250	1,175	0,075	0,300	0,775	262,625	326,700	85,500	1,875	0,038
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,360	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		8,530	11,735	20,265	19,475	105,320	684,875	0,408	73,975	0,495	0,528	1,635	442,525	519,060	151,560	4,575	0,038
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0,000	0,890	0,890	7,190	8,140	102,510	0,030	5,700	0,000	0,040	3,380	21,290	33,570	22,870	1,120	0,016
2007	Рассольник ленинградский	250	0,675	1,850	2,525	5,275	16,900	124,475	0,100	16,275	0,025	0,075	0,300	30,825	74,850	27,350	0,950	0,004
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	16,300	1,330	17,630	14,170	8,510	231,840	0,070	0,000	0,000	0,140	0,540	15,030	176,870	21,940	2,590	0,030
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,460	6,920	7,380	9,120	47,040	299,900	0,120	0,000	0,060	0,040	1,100	21,220	61,340	11,100	1,140	0,024
10005- 10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,380	5,340	0,000	0,000	0,120	12,880	10,200	6,180	0,660	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		18,475	17,370	35,845	37,375	150,490	1082,625	0,924	41,327	0,085	0,399	6,720	120,605	433,842	117,240	10,240	0,075
Полдник																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	75	12,555	1,118	13,673	7,793	16,883	195,000	0,045	0,338	0,015	0,203	0,323	115,335	163,718	17,610	0,503	0,005
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,090	0,000	0,000	0,012	1,785	2,499	0,300	0,081	0,000
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	75	1,695	2,925	4,620	2,265	29,618	171,803	0,075	0,825	0,008	0,023	0,638	9,570	28,448	7,673	0,840	0,001
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	104,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
	Итого:		14,250	4,667	18,917	10,058	73,592	475,484	0,120	105,253	0,023	0,325	1,252	136,610	197,464	28,383	5,424	0,006
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,255	33,772	75,027	66,908	329,402	2242,984	1,452	220,555	0,603	1,252	9,607	699,740	1150,366	297,183	20,239	0,119

День: 5 Пятница
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	13,800	4,660	18,460	13,720	19,220	276,020	0,100	65,760	0,040	0,240	1,360	91,420	221,440	50,940	3,300	0,000
10016.1	Чай с лимоном	200 /7	0,000	0,200	0,200	0,060	0,600	4,000	0,080	80,040	0,000	0,040	0,400	80,160	44,200	24,100	1,780	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,000
	Итого:		13,800	8,540	22,340	14,660	61,200	471,520	0,280	157,800	0,040	0,328	2,600	200,375	313,640	99,040	8,542	0,000
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,390	1,390	10,080	8,170	128,900	0,020	9,290	0,000	0,040	4,490	36,200	40,500	20,540	1,310	0,016
2017	Суп рыбный (консервы рыбные натуральные)	250	6,725	4,000	10,725	5,075	20,450	167,450	0,175	14,050	0,025	0,125	0,850	29,050	148,900	40,425	1,125	0,018
7028	Суфле из отварного мяса	100	18,700	0,080	18,780	12,920	6,950	219,090	0,060	0,200	0,060	0,230	0,520	71,720	180,300	25,620	1,510	0,026
8005	Пюре картофельное	200	0,560	3,800	4,360	6,600	28,480	191,140	0,180	24,980	0,040	0,140	0,240	61,220	121,540	42,040	1,440	0,008
10008- 10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	0,800	0,800	0,100	22,400	93,640	0,020	0,560	0,000	0,040	0,040	35,600	29,940	22,340	0,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		26,525	15,910	42,435	37,355	136,830	1050,620	1,039	64,092	0,125	0,899	7,420	341,150	598,192	178,765	10,145	0,069
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2,480	6,370	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	109,350	16,350	1,140	0,001
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,060	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		8,280	6,370	14,650	13,780	60,660	423,000	0,200	3,020	0,130	0,438	1,200	288,190	109,350	16,350	1,340	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,605	30,820	79,425	65,795	258,690	1945,140	1,519	224,912	0,295	1,665	11,220	829,715	1021,182	294,155	20,027	0,070

День: 6 Суббота
 Неделя: 1-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52 (1шт)	6,604	0,000	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300	0,012
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	260	5,798	2,600	8,398	9,464	25,792	225,056	0,104	2,600	0,052	0,312	0,338	259,896	209,846	32,838	0,364	0,002
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,040	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		15,202	6,040	21,242	19,884	66,396	532,816	0,244	4,000	0,202	0,605	1,250	429,696	450,286	82,278	2,584	0,014
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с растительным маслом	100	1,270	0,810	2,080	14,280	1,910	144,480	0,540	20,700	0,080	0,170	7,190	25,820	38,460	1,950	0,710	0,006
2041.1	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	11,350	2,125	13,475	8,975	14,350	190,625	0,075	28,750	0,025	0,325	2,575	53,625	189,775	37,775	2,700	0,007
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,493	0,015	4,508	3,866	0,087	52,905	0,015	0,083	0,000	0,036	0,101	2,798	46,113	5,618	0,663	0,000
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,450	1,220	13,670	4,790	6,470	130,060	0,060	2,570	0,060	0,160	0,560	47,730	195,850	32,280	1,100	0,023
8002	Рис отварной	200	0,260	4,720	4,980	8,960	52,180	309,240	0,060		0,060	0,040	0,380	8,680	107,880	35,320	0,740	0,024
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,000	3,000	0,000	0,000	0,000	6,700	9,200	3,000	0,160	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,360	0,000
	Итого:		29,823	15,930	45,753	41,991	138,557	1127,710	1,022	127,115	0,225	0,871	12,326	205,513	691,890	159,343	8,213	0,060
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
14004	Печенье	40	0,800	1,600	2,400	6,800	27,600	181,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		3,248	3,426	6,674	10,128	43,506	291,812	0,048	1,006	0,030	0,072	0,222	186,095	65,594	18,896	2,054	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,273	25,396	73,669	72,003	248,459	1952,338	1,314	132,121	0,457	1,548	13,798	821,304	1207,770	260,517	12,851	0,074

День: 7 Понедельник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001,1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	280	7,448	4,956	12,404	16,240	47,320	386,064	0,224	1,484	0,084	0,336	0,224	313,572	326,816	70,448	1,456	0,043
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,040	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		12,158	8,396	20,554	29,380	104,840	767,524	0,348	6,284	0,183	0,970	0,924	515,572	498,116	106,848	3,216	0,043
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	100	0,000	1,180	1,180	7,080	8,810	104,930	0,040	3,450	0,000	0,050	3,440	24,660	46,550	30,940	0,550	0,008
2020,1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	9,575	2,500	12,075	12,425	16,500	222,850	0,050	2,050	0,050	0,050	0,575	22,000	126,750	21,225	1,825	0,018
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	11,720	0,610	12,330	11,140	4,730	168,170	0,060	3,240	0,030	0,100	0,310	14,280	112,380	16,360	1,160	0,005
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,080	10,600	11,680	8,000	52,800	329,480	0,400	0,000	0,040	0,200	0,800	21,040	276,860	184,920	6,220	0,010
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	37,600	0,000	0,000	0,120	7,080	6,200	5,820	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	2,990	0,000
	Итого:		22,375	21,430	43,805	39,875	149,530	1131,490	0,800	52,852	0,120	0,543	7,045	133,120	666,552	302,665	14,725	0,041
Полдник																		
13007	Булочка «Веснушка» с изюмом собственного производства	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,060	0,140	1,210	62,700	127,600	20,500	1,230	0,001
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,140	2,460	0,060	0,160	1,210	104,700	159,600	42,500	3,430	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,953	37,496	74,449	75,995	329,030	2296,304	1,288	61,596	0,363	1,673	9,179	753,392	1324,268	452,013	21,371	0,085

День: 8 Вторник
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	240	35,880	0,984	36,864	23,568	35,232	508,320	0,120	0,960	0,048	0,552	0,840	322,656	448,248	49,992	1,344	0,036
14007	Джем (повидло, варенье)	50	0,000	0,250	0,250	0,000	35,750	138,000	0,240	1,035	0,000	0,225	6,000	0,000	0,000	0,240	0,000	0,003
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		39,760	5,114	44,874	28,628	122,082	927,520	0,470	2,795	0,468	0,969	7,460	461,756	613,008	100,692	3,684	0,039
Обед																		
1040	Икра овощная из кабачков промышленного производства	100	0,000	1,200	1,200	4,700	7,700	78,000	0,030	9,600	0,000	0,030	0,000	32,000	30,000	13,000	0,800	0,005
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	10,850	1,850	12,700	8,050	17,175	191,650	0,125	16,550	0,075	0,325	0,300	38,100	182,000	39,375	2,650	0,010
7014	Гуляш из мяса отварного	100	17,810	0,680	18,490	13,930	4,070	214,250	0,050	3,040	0,050	0,220	0,420	29,160	156,010	26,180	1,770	0,023
8006	Картофель отварной	200	0,220	3,740	3,960	9,040	31,020	221,660	0,200	28,400	0,060	0,120	0,300	28,380	108,380	43,300	1,620	0,024
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	104,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		28,880	13,910	42,790	36,560	115,405	959,000	0,629	161,602	0,185	0,899	2,580	156,920	556,202	152,455	12,620	0,062
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,040	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,890	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	0,00
	Итого:		7,310	6,190	13,500	12,600	64,240	430,560	0,170	1,000	0,440	0,350	0,960	298,800	273,300	42,400	1,090	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,950	25,214	101,164	77,788	301,727	2317,080	1,269	165,397	1,093	2,218	11,000	917,476	1442,510	295,547	17,394	0,101

День: 9 Среда
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7069- 7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	7,315	0,690	8,005	8,510	5,060	129,050	0,045	0,820	0,030	0,080	0,235	24,850	77,730	10,220	0,615	0,002
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,460	6,920	7,380	9,120	47,040	299,900	0,120	0,000	0,060	0,040	1,100	21,220	61,340	11,100	1,140	0,065
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,360	0,000
Итого:			7,775	12,030	19,805	18,310	91,480	616,690	0,277	72,860	0,090	0,180	2,175	96,625	201,670	50,220	3,517	0,067
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,390	1,390	10,080	8,170	128,900	0,020	9,290	0,000	0,040	4,490	36,200	40,500	20,540	1,310	0,014
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	11,350	2,000	13,350	8,225	11,375	171,000	0,100	20,200	0,075	0,350	0,225	39,350	172,875	35,300	2,625	0,000
7010	Жаркое по-домашнему	250	24,350	3,100	27,450	21,225	24,875	391,625	0,200	26,200	0,075	0,375	0,700	60,325	288,825	65,850	3,525	0,085
10005- 10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,380	5,340	0,000	0,000	0,120	12,880	10,200	6,180	0,660	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
Итого:			36,100	12,870	48,970	40,520	114,480	1008,025	0,924	64,042	0,150	1,269	6,815	188,115	589,412	155,670	10,500	0,099
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,120	0,350	0,050	0,170	1,200	82,600	159,680	21,030	1,160	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
Итого:			12,550	6,970	19,520	13,490	61,440	451,780	0,180	1,750	0,450	0,510	1,200	322,600	349,680	49,030	1,360	0,001
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,425	31,870	88,295	72,320	267,400	2076,495	1,381	138,652	0,690	1,959	10,190	607,340	1140,762	254,920	15,377	0,167

День: 10 Четверг
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	150	18,000	1,050	19,050	12,285	17,505	260,355	0,060	0,585	0,045	0,330	0,405	183,870	247,485	26,595	0,825	0,018
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	40	0,000	0,032	0,032	0,000	10,256	40,588	0,000	0,120	0,000	0,000	0,016	2,380	3,332	0,400	0,108	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,020	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,000
	Итого:		19,400	4,902	24,302	14,785	71,581	522,963	0,180	13,905	0,065	0,438	1,261	278,250	349,577	61,075	4,813	0,018
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,650	0,650	12,080	1,740	118,050	0,020	7,660	0,000	0,010	5,380	18,330	27,770	13,220	0,460	0,016
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	16,475	1,450	17,925	9,425	9,200	191,950	0,100	28,675	0,075	0,475	0,200	51,675	215,450	38,875	3,375	0,010
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	14,610	0,500	15,110	15,470	5,770	223,040	0,040	1,260	0,040	0,160	0,420	86,740	148,960	25,910	0,930	0,027
8002	Рис отварной	200	0,260	4,720	4,980	8,960	52,180	309,240	0,060	0,000	0,060	0,040	0,380	8,680	107,880	35,320	0,740	0,024
10008- 10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	0,800	0,800	0,100	22,400	93,640	0,020	0,560	0,000	0,040	0,040	35,600	29,940	22,340	0,780	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		31,345	13,960	45,305	46,875	127,330	1111,120	0,464	38,167	0,175	0,829	7,700	220,385	607,012	163,465	8,065	0,077
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,500	5,080	6,580	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Биойогурт	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,000	1,200	0,400	0,320	0,000	244,000	184,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		25,100	5,080	30,180	13,900	65,900	509,000	0,090	1,820	0,410	0,350	2,490	255,380	221,200	37,870	0,820	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,845	23,942	99,787	75,560	264,811	2143,083	0,734	53,892	0,650	1,617	11,451	754,015	1177,789	262,410	13,698	0,097

День: 11 Пятница
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001,1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	4,650	6,775	11,425	14,175	44,500	352,075	0,250	1,175	0,075	0,300	0,775	262,625	326,700	85,500	1,875	0,038
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	2,990	0,000
	Итого:		4,700	10,635	15,335	23,255	87,630	624,115	0,340	7,715	0,134	0,373	1,995	298,280	384,400	114,400	6,287	0,038
Обед																		
1039	Винегрет овощной	100	0,000	1,640	1,640	10,180	8,260	131,760	0,060	8,870	0,000	0,040	4,550	22,940	44,820	21,180	0,810	0,005
2085,1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	16,850	7,500	24,350	11,150	16,475	260,725	0,325	2,000	0,050	0,450	2,475	48,525	252,350	51,975	4,850	0,018
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	15	0,000	1,631	1,631	0,171	10,554	50,408	0,024	0,000	0,000	0,006	0,236	4,290	13,943	3,003	0,236	0,000
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6,690	1,820	8,510	11,330	11,860	177,600	0,050	3,200	0,040	0,090	0,450	30,100	102,340	16,510	1,380	0,023
3001	Рагу из овощей	200	0,020	3,620	3,640	7,880	21,000	169,400	0,100	35,900	0,000	0,060	3,180	54,420	98,200	44,700	1,220	0,006
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		23,560	22,231	45,791	41,571	136,629	1095,753	1,043	75,482	0,190	1,010	14,211	196,095	593,065	169,268	10,476	0,052
Полдник																		
13007	Булочка «Веснушка» с изюмом собственного производства	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,060	0,140	1,210	62,700	127,600	20,500	1,230	0,001
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
	Итого:		2,420	7,670	10,090	6,740	74,660	397,290	0,140	2,460	0,060	0,160	1,210	104,700	159,600	42,500	3,430	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,680	40,536	71,216	71,566	298,919	2117,158	1,523	85,657	0,384	1,543	17,416	599,075	1137,065	326,168	20,193	0,092

День: 12 Суббота
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7027	Суфле из отварной птицы (цыплята)	100	16,140	0,320	16,460	17,530	3,820	239,200	0,080	1,540	0,110	0,240	0,410	63,210	179,830	20,400	1,470	0,029
8004	Изделия макаронные группы А отварные	240	0,552	8,304	8,856	10,944	56,448	359,880	0,144		0,072	0,048	1,320	25,464	73,608	13,320	1,368	0,029
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,040	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	Итого:		20,032	12,064	32,096	34,654	114,848	900,400	0,688	17,940	0,202	0,572	2,330	317,874	394,038	76,920	5,958	0,058
Обед																		
1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	0,000	1,230	1,230	7,110	12,800	123,320	0,050	5,000	0,000	0,050	3,450	29,020	50,560	30,400	0,720	0,008
2042,1	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	12,300	1,825	14,125	5,725	17,350	175,125	0,125	12,575	0,050	0,375	0,175	25,000	185,925	38,050	2,800	0,016
7009	Мясо отварное	100	29,950	0,100	30,050	25,770	0,580	352,700	0,100	0,550	0,000	0,240	0,670	18,650	307,420	37,450	4,420	0,004
8010	Картофель тушеный с луком	150	0,030	2,970	3,000	8,520	22,650	170,475	0,150	21,495	0,030	0,090	1,575	30,840	88,575	32,580	1,320	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,400	7,600	0,000	0,800	0,000	2,400	0,000	0,000	0,000	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		42,680	11,965	54,645	47,975	129,720	1160,320	1,049	50,232	0,080	2,059	7,150	145,270	709,492	166,280	11,640	0,028
Полдник																		
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		8,880	3,880	12,760	9,560	54,600	355,700	0,110	0,830	0,420	0,192	0,620	156,100	167,640	53,750	2,630	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,592	27,909	99,501	92,189	299,168	2416,420	1,847	69,002	0,702	2,823	10,100	619,244	1271,170	296,950	20,228	0,086

День: 13 Понедельник

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	250	7,150	5,000	12,150	13,825	52,125	382,525	0,200	1,325	0,075	0,350	0,925	289,625	340,100	60,950	2,625	0,038
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,040	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		11,410	7,320	18,730	18,985	94,205	626,985	0,328	15,125	0,115	0,586	1,465	485,025	505,300	101,550	6,005	0,038
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с растительным маслом	100	1,270	0,810	2,080	14,280	1,910	144,480	0,540	20,700	0,080	0,170	7,190	25,820	38,460	1,950	0,710	0,006
2017	Суп рыбный (консервы рыбные натуральные)	250	6,725	4,000	10,725	5,075	20,450	167,450	0,175	14,050	0,025	0,125	0,850	29,050	148,900	40,425	1,125	0,018
7016	Печень по-строгановски	100	14,180	0,510	14,690	10,360	8,590	184,840	0,240	26,450	0,760	1,660	0,880	40,320	262,880	19,200	5,350	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,080	10,600	11,680	8,000	52,800	329,480	0,400	0,000	0,040	0,200	0,800	21,040	276,860	184,920	6,220	0,010
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	37,600	0,000	0,000	0,120	7,080	6,200	5,820	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		24,295	21,940	46,235	39,195	154,190	1149,610	1,579	112,812	0,905	2,259	11,120	142,670	810,312	280,115	17,385	0,034
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2,480	6,370	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	109,350	16,350	1,140	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	0,00
	Итого:		8,280	6,370	14,650	12,380	59,660	415,000	0,160	1,020	0,470	0,398	1,200	306,190	293,350	44,350	1,340	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,985	35,630	79,615	70,560	308,055	2191,595	2,067	128,957	1,490	3,243	13,785	933,885	1608,962	426,015	24,730	0,073

День: 14 Вторник
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6001	Запеканка из творога	250	37,375	1,025	38,400	24,550	36,700	529,500	0,125	1,000	0,050	0,575	0,875	336,100	466,925	52,075	1,400	0,038
9007	Соус молочный (сладкий)	40	0,880	0,176	1,056	2,300	6,520	51,208	0,060	3,000	0,020	0,048	0,044	37,144	29,144	5,004	0,080	0,001
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,020	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		40,055	4,541	44,596	28,880	92,580	817,328	0,269	8,200	0,090	1,107	1,519	466,044	581,629	80,359	3,320	0,039
Обед																		
1040	Икра овощная из кабачков промышленного производства	100	0,000	1,200	1,200	4,700	7,700	78,000	0,030	9,600	0,000	0,030	0,000	32,000	30,000	13,000	0,800	0,004
2002,2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	9,700	3,625	13,325	12,250	16,750	228,475	0,075	20,475	0,050	0,100	0,450	69,325	191,525	45,625	2,950	0,009
7025 - 7026	Рагу из птицы	250	20,600	3,200	23,800	22,275	23,625	386,400	0,225	22,550	0,075	0,250	0,700	52,550	270,775	60,250	3,000	0,040
10005- 10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,380	5,340	0,000	0,000	0,120	12,880	10,200	6,180	0,660	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,360	0,000
	Итого:		30,300	15,485	45,785	40,445	110,555	989,975	0,982	129,977	0,125	0,520	2,790	226,915	607,112	168,455	9,550	0,052
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	104,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
14004	Печенье	40	0,800	1,600	2,400	6,800	27,600	181,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		3,248	3,886	7,134	10,088	52,886	329,112	0,048	104,966	0,030	0,172	0,502	195,460	68,194	21,596	5,452	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,603	23,912	97,515	79,413	256,021	2136,415	1,299	243,143	0,245	1,799	4,811	888,419	1256,935	270,410	18,322	0,091

День: 15 Среда
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7009	Мясо отварное	100	29,950	0,100	30,050	25,770	0,580	352,700	0,100	0,550	0,000	0,240	0,670	18,650	307,420	37,450	4,420	0,004
8005	Пюре картофельное	230	0,644	4,370	5,014	7,590	32,752	219,811	0,207	28,727	0,046	0,161	0,276	70,403	139,771	48,346	1,656	0,028
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		35,234	8,070	43,304	38,400	86,112	862,111	0,411	44,077	0,066	0,585	1,566	224,953	604,751	134,256	10,116	0,032
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,650	0,650	12,080	1,740	118,050	0,020	7,660	0,000	0,010	5,380	18,330	27,770	13,220	0,460	0,016
2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	0,075	5,525	5,600	4,775	19,000	140,025	0,150	13,650	0,025	0,075	0,325	49,625	137,450	38,600	1,775	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	100	16,390	1,150	17,540	8,160	7,380	173,010	0,070	0,000	0,000	0,150	0,410	13,040	174,130	22,710	2,560	0,040
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,460	6,920	7,380	9,120	47,040	299,900	0,120	0,000	0,060	0,040	1,100	21,220	61,340	11,100	1,140	0,024
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		16,925	21,085	38,010	34,975	134,200	1000,185	0,604	23,322	0,085	0,399	8,495	163,575	509,702	135,430	9,915	0,099
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,120	0,350	0,050	0,170	1,200	82,600	159,680	21,030	1,160	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	61,440	451,780	0,180	1,750	0,450	0,510	1,200	322,600	349,680	49,030	1,360	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,709	36,125	100,834	86,865	281,752	2314,076	1,195	69,149	0,601	1,494	11,261	711,128	1464,133	318,716	21,391	0,132

День: 16 Четверг
Неделя: 3-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	280	5,208	7,588	12,796	15,876	49,840	394,324	0,280	1,316	0,084	0,336	0,868	294,140	365,904	95,760	2,100	0,043
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80 - 120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
Итого:			10,208	10,928	21,136	20,816	83,000	604,964	0,344	1,386	0,084	0,360	1,468	320,895	403,784	112,350	3,792	0,043
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,390	1,390	10,080	8,170	128,900	0,020	9,290	0,000	0,040	4,490	36,200	40,500	20,540	1,310	0,016
2006	Рассольник домашний	250	0,325	2,175	2,500	5,250	14,925	114,825	0,100	25,775	0,025	0,075	0,275	40,075	67,800	29,250	1,025	0,024
7069- 7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	120	17,556	1,656	19,212	20,424	12,144	309,720	0,108	1,968	0,072	0,192	0,564	59,640	186,552	24,528	1,476	0,036
3001	Рагу из овощей	230	0,023	4,163	4,186	9,062	24,150	194,810	0,115	41,285	0,000	0,069	3,657	62,583	112,930	51,405	1,403	0,007
10008- 10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	0,800	0,800	0,100	22,400	93,640	0,020	0,560	0,000	0,040	0,040	35,600	29,940	22,340	0,780	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			17,904	16,024	33,928	45,756	117,829	1017,095	0,587	78,890	0,097	0,520	10,306	253,458	514,734	175,863	7,774	0,084
Полдник																		
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,500	5,080	6,580	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
Итого:			1,500	5,220	6,720	7,540	66,920	361,940	0,090	0,660	0,010	0,030	2,490	11,935	37,400	9,970	1,222	0,002
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,612	32,172	61,784	74,112	267,749	1983,999	1,021	80,936	0,191	0,910	14,264	586,288	955,918	298,183	12,788	0,128

День: 17 Пятница
 Неделя: 3-я Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	50	6,505	1,010	7,515	4,050	6,790	98,650	0,035	0,585	0,030	0,065	0,360	25,090	100,960	16,025	0,545	0,000
8002	Рис отварной	230	0,299	5,428	5,727	10,304	60,007	355,626	0,069	0,000	0,069	0,046	0,437	9,982	124,062	40,618	0,851	0,037
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	Итого:		7,084	10,058	17,142	15,454	111,917	660,416	0,174	0,625	0,499	0,143	1,397	48,027	267,222	71,943	3,098	0,037
Обед																		
1025,1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	100	0,000	0,810	0,810	15,110	2,540	150,540	0,030	15,550	0,000	0,020	6,970	16,470	25,130	15,500	0,630	0,016
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	11,350	2,000	13,350	8,225	11,375	171,000	0,100	20,200	0,075	0,350	0,225	39,350	172,875	35,300	2,625	0,000
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	14,610	0,500	15,110	15,470	5,770	223,040	0,040	1,260	0,040	0,160	0,420	86,740	148,960	25,910	0,930	0,002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,080	10,600	11,680	8,000	52,800	329,480	0,400	0,000	0,040	0,200	0,800	21,040	276,860	184,920	6,220	0,010
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	37,600	0,000	0,000	0,120	7,080	6,200	5,820	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	20,800	15,600	2,990	0,000
	Итого:		27,040	20,450	47,490	48,035	139,175	1180,120	0,820	81,122	0,155	0,873	10,335	214,740	727,837	310,850	15,375	0,028
Полдник																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	0,00
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2,480	6,370	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	109,350	16,350	1,140	0,001
	Итого:		8,280	6,370	14,650	12,380	59,660	415,000	0,160	1,020	0,470	0,398	1,200	306,190	293,350	44,350	1,340	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,404	36,878	79,282	75,869	310,752	2255,536	1,154	82,767	1,124	1,414	12,932	568,957	1288,409	427,143	19,813	0,067

День: 18 Суббота
 Неделя: 3-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001,1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	260	5,798	2,600	8,398	9,464	25,792	225,056	0,104	2,600	0,052	0,312	0,338	259,896	209,846	32,838	0,364	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,040	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
14004	Печенье	40	0,800	1,600	2,400	6,800	27,600	181,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		10,908	7,640	18,548	29,394	93,612	716,716	0,228	4,400	0,151	0,546	1,038	501,136	381,146	75,638	2,484	0,003
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0,000	1,070	1,070	15,140	10,290	183,750	0,020	24,510	0,000	0,030	6,790	34,130	23,270	13,660	0,950	0,014
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,300	2,750	3,050	4,950	8,350	91,850	0,100	42,100	0,025	0,200	1,750	88,775	87,400	66,050	2,650	0,018
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	16,300	1,330	17,630	14,170	8,510	231,840	0,070	0,000	0,000	0,140	0,540	15,030	176,870	21,940	2,590	0,004
8006	Картофель отварной	200	0,220	3,740	3,960	9,040	31,020	221,660	0,200	28,400	0,060	0,120	0,300	28,380	108,380	43,300	1,620	0,024
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,000	3,000	0,000	0,000	0,000	6,700	9,200	3,000	0,160	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		16,820	14,850	31,670	44,180	112,010	977,900	0,614	98,022	0,085	0,594	10,660	192,375	482,132	175,750	9,750	0,060
Полдник																		
6008	Вареники ленивые отварные	110	15,059	1,540	16,599	8,140	16,401	208,428	0,055	0,407	0,022	0,253	0,385	138,677	199,947	21,263	0,660	0,021
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
10060	Биойогурт	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,000	1,200	0,400	0,320	0,000	244,000	184,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		38,659	4,740	43,399	14,940	45,041	491,628	0,119	1,607	0,422	0,597	0,985	391,877	418,747	62,463	1,660	0,021
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,387	27,230	93,617	88,514	250,663	2186,244	0,961	104,029	0,658	1,737	12,683	1085,388	1282,025	313,851	13,894	0,085

День: 19 Понедельник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80 - 120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	250	5,675	2,325	8,000	12,725	33,925	282,900	0,100	1,125	0,075	0,250	0,175	234,675	220,400	43,025	0,700	0,038
10016.1	Чай с лимоном	200 /7	0,000	0,200	0,200	0,060	0,600	4,000	0,080	80,040	0,000	0,040	0,400	80,160	44,200	24,100	1,780	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		10,675	5,725	16,400	17,685	67,645	496,500	0,244	81,195	0,075	0,314	1,175	341,430	302,280	83,615	3,592	0,038
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0,000	0,890	0,890	7,190	8,140	102,510	0,030	5,700	0,000	0,040	3,380	21,290	33,570	22,870	1,120	0,008
2002	Борщ сибирский	250	0,125	3,800	3,925	4,400	15,875	117,150	0,075	19,825	0,025	0,075	0,300	58,650	96,125	32,725	1,650	0,018
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,030	0,570	14,600	10,210	7,930	183,590	0,240	25,640	0,760	1,660	0,880	38,940	259,670	19,510	5,290	0,020
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,460	6,920	7,380	9,120	47,040	299,900	0,120	0,000	0,060	0,040	1,100	21,220	61,340	11,100	1,140	0,024
10005- 10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,380	5,340	0,000	0,000	0,120	12,880	10,200	6,180	0,660	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,360	0,000
	Итого:		15,655	19,640	35,295	32,780	158,605	1078,650	1,117	142,517	0,845	1,955	7,300	213,140	565,517	135,785	14,000	0,070
Полдник																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	100	0,590	2,410	3,000	2,720	20,110	117,410	0,040	1,180	0,020	0,050	0,370	31,000	40,400	8,000	0,560	0,018
9009	Соус абрикосовый	30	0,000	0,171	0,171	0,009	19,683	79,500	0,003	0,132	0,000	0,006	0,000	5,820	4,800	3,465	0,159	0,000
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,060	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,032	0,000	0,000	0,012	0,300	4,600	17,400	6,600	0,400	0,000
	Итого:		6,390	4,181	10,571	9,329	59,013	360,510	0,155	3,912	0,080	0,368	0,670	271,420	62,600	18,065	1,319	0,018
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,720	29,546	62,266	59,794	285,263	1935,660	1,516	227,624	1,000	2,637	9,145	825,990	930,397	237,465	18,911	0,127

День: 20 Вторник
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	150	18,000	1,050	19,050	12,285	17,505	260,355	0,060	0,585	0,045	0,330	0,405	183,870	247,485	26,595	0,825	0,019
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,144	0,621	0,000	0,135	3,600	0,000	0,000	0,144	0,000	0,000
10015	Чай или фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,040	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,000
	Итого:		18,000	5,020	23,020	13,205	80,375	535,695	0,304	13,246	0,045	0,513	4,845	212,825	295,685	50,839	4,867	0,019
Обед																		
1013	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	100	0,000	1,610	1,610	10,080	9,490	136,240	0,020	37,380	0,000	0,040	4,570	46,640	31,240	16,970	0,610	0,016
2007,2	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	6,650	1,850	8,500	10,275	17,475	195,275	0,100	16,700	0,050	0,100	0,400	37,600	135,525	35,550	1,800	0,005
7025 - 7026	Рагу из птицы	240	19,776	3,072	22,848	21,384	22,680	370,944	0,216	21,648	0,072	0,240	0,672	50,448	259,944	57,840	2,880	0,038
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		26,966	12,552	39,518	44,339	132,465	1083,519	1,180	116,240	0,222	0,964	8,962	258,508	508,121	142,260	9,470	0,060
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	104,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
14004	Печенье	40	0,800	1,600	2,400	6,800	27,600	181,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		3,248	3,886	7,134	10,088	52,886	329,112	0,048	104,966	0,030	0,172	0,502	195,460	68,194	21,596	5,452	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,214	21,458	69,672	67,632	265,726	1948,326	1,532	234,452	0,297	1,649	14,309	666,793	872,000	214,695	19,789	0,079

День: 21 Среда
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	16,300	1,330	17,630	14,170	8,510	231,840	0,070	0,000	0,000	0,140	0,540	15,030	176,870	21,940	2,590	0,004
8001	Каша гречневая рассыпчатая	240	1,296	12,720	14,016	9,600	63,360	395,376	0,480	0,000	0,048	0,240	0,960	25,248	332,232	221,904	7,464	0,012
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,040	0,000	132,000	105,800	30,000	0,120	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		21,436	17,490	38,926	28,850	129,250	931,736	0,654	15,400	0,068	0,444	2,100	181,478	649,702	287,044	12,974	0,015
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,650	0,650	12,080	1,740	118,050	0,020	7,660	0,000	0,010	5,380	18,330	27,770	13,220	0,460	0,016
2017	Суп рыбный (консервы рыбные натуральные)	250	6,725	4,000	10,725	5,075	20,450	167,450	0,175	14,050	0,025	0,125	0,850	29,050	148,900	40,425	1,125	0,018
7010	Жаркое по-домашнему	250	24,350	3,100	27,450	21,225	24,875	391,625	0,200	26,200	0,075	0,375	0,700	60,325	288,825	65,850	3,525	0,085
10008- 10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	0,800	0,800	0,100	22,400	93,640	0,020	0,560	0,000	0,040	0,040	35,600	29,940	22,340	0,780	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		31,075	14,390	45,465	39,320	105,505	945,965	0,639	48,482	0,100	0,654	8,250	162,665	572,447	169,635	7,670	0,119
Полдник																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,500	5,080	6,580	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Итого:		7,300	5,080	12,380	13,900	64,900	439,000	0,150	2,020	0,410	0,370	2,490	251,380	227,200	37,870	0,820	0,002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,811	36,960	96,771	82,070	299,655	2316,701	1,443	65,902	0,578	1,468	12,840	595,523	1449,349	494,549	21,464	0,136

День: 22 Четверг
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001,1	Масло сладкосливочное в порционной упаковке	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,059	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	260	6,916	4,602	11,518	15,080	43,940	358,488	0,208	1,378	0,078	0,312	0,208	291,174	303,472	65,416	1,352	0,040
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,040	0,800	0,020	0,160	0,020	126,700	122,760	35,260	1,240	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
14006	Вафли	40	0,560	0,560	1,120	1,320	30,920	140,000	0,012	0,000	0,800	0,016	0,000	6,400	14,400	4,000	0,600	0,000
	Итого:		11,126	8,762	19,888	29,050	110,580	784,488	0,324	2,178	0,957	0,522	0,928	434,674	477,332	117,876	4,012	0,040
Обед																		
1039	Винегрет овощной	100	0,000	1,640	1,640	10,180	8,260	131,760	0,060	8,870	0,000	0,040	4,550	22,940	44,820	21,180	0,810	0,005
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	0,475	1,450	1,925	5,075	8,775	86,300	0,050	28,250	0,025	0,050	0,200	40,250	46,975	19,950	0,725	0,010
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	6,690	1,820	8,510	11,330	11,860	177,600	0,050	3,200	0,040	0,090	0,450	30,100	102,340	16,510	1,380	0,024
8002	Рис отварной	200	0,260	4,720	4,980	8,960	52,180	309,240	0,060	0,000	0,060	0,040	0,380	8,680	107,880	35,320	0,740	0,024
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	37,600	0,000	0,000	0,120	7,080	6,200	5,820	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		7,425	15,650	23,075	36,385	134,375	949,860	0,444	77,932	0,125	0,324	6,980	128,410	385,227	126,580	5,635	0,063
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	2,480	6,370	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	109,350	16,350	1,140	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	184,000	28,000	0,200	0,00
	Итого:		8,280	6,370	14,650	12,380	59,660	415,000	0,160	1,020	0,470	0,398	1,200	306,190	293,350	44,350	1,340	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,831	30,782	57,613	77,815	304,615	2149,348	0,928	81,130	1,552	1,244	9,108	869,274	1155,909	288,806	10,987	0,104

День: 23 Пятница
Неделя: 4-ая Неделя
Сезон: ноябрь-март
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
6002	Пудинг из творога запеченный	230	30,153	2,438	32,591	19,665	41,285	479,895	0,138	0,805	0,046	0,506	0,851	292,997	416,829	51,382	1,840	0,035
9007	Соус молочный (сладкий)	60	1,320	0,264	1,584	3,450	9,780	76,812	0,090	4,500	0,030	0,072	0,066	55,716	43,716	7,506	0,120	0,001
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,020	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
	Итого:		33,273	6,042	39,315	25,145	100,425	793,327	0,312	9,505	0,096	1,062	1,517	441,513	546,105	82,168	3,800	0,036
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с растительным маслом	100	1,270	0,810	2,080	14,280	1,910	144,480	0,540	20,700	0,080	0,170	7,190	25,820	38,460	1,950	0,710	0,006
2013,2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из мяса птицы	250	9,125	4,700	13,825	11,650	19,750	237,425	0,150	14,250	0,050	0,125	0,475	58,950	220,925	49,875	2,950	0,018
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	11,720	0,610	12,330	11,140	4,730	168,170	0,060	3,240	0,030	0,100	0,310	14,280	112,380	16,360	1,160	0,005
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,460	6,920	7,380	9,120	47,040	299,900	0,120	0,000	0,060	0,040	1,100	21,220	61,340	11,100	1,140	0,024
10005- 10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,380	5,340	0,000	0,000	0,120	12,880	10,200	6,180	0,660	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	17,000	11,000	0,100	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Итого:		22,575	20,220	42,795	47,370	133,690	1133,475	1,534	81,542	0,220	0,569	10,675	187,510	537,317	124,265	8,500	0,053
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	100	2,260	3,900	6,160	3,020	39,490	229,070	0,100	1,100	0,010	0,030	0,850	12,760	37,930	10,230	1,120	0,001
10054,1	Сок фруктовый (овощной, фруктово-овощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	2,200	0,000
	Итого:		2,260	4,900	7,160	3,020	62,490	323,070	0,120	3,100	0,010	0,050	0,850	54,760	69,930	32,230	3,320	0,001
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,108	31,162	89,270	75,535	296,605	2249,872	1,966	94,147	0,326	1,681	13,042	683,783	1153,352	238,663	15,620	0,090

День: 24 Суббота
 Неделя: 4-ая Неделя
 Сезон: ноябрь-март
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,575	2,500	8,075	9,100	24,800	216,400	0,100	2,500	0,050	0,300	0,325	249,900	201,775	31,575	0,350	0,026
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80 - 120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,040	0,200	0,000	171,600	134,600	23,200	0,340	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
Итого:			15,235	5,940	21,175	18,490	85,740	597,560	0,224	7,330	0,090	0,924	0,925	467,700	374,055	71,265	2,380	0,026
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	100	0,000	1,180	1,180	7,080	8,810	104,930	0,040	3,450	0,000	0,050	3,440	24,660	46,550	30,940	0,550	0,008
2041,1	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	11,350	2,125	13,475	8,975	14,350	190,625	0,075	28,750	0,025	0,325	2,575	53,625	189,775	37,775	2,700	0,007
7009,1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,493	0,015	4,508	3,866	0,087	52,905	0,015	0,083	0,000	0,036	0,101	2,798	46,113	5,618	0,663	0,000
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,830	0,400	10,230	4,530	4,220	104,180	0,030	3,240	0,040	0,080	0,400	25,490	144,610	26,650	0,680	0,050
8006	Картофель отварной	200	0,220	3,740	3,960	9,040	31,020	221,660	0,200	28,400	0,060	0,120	0,300	28,380	108,380	43,300	1,620	0,024
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,000	3,000	0,000	0,000	0,000	6,700	9,200	3,000	0,160	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,064	0,000	0,000	0,024	0,600	9,200	34,800	13,200	0,800	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,160	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
Итого:			25,893	13,420	39,313	34,371	112,327	923,100	0,584	66,935	0,125	0,715	8,096	161,013	621,640	175,083	8,153	0,090
Полдник																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	2,448	1,686	4,134	3,288	5,886	69,672	0,048	0,966	0,030	0,072	0,222	126,300	65,394	12,396	0,492	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	40	2,080	0,000	2,080	1,280	34,280	156,800	0,000	28,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,000	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	104,000	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	4,000	0,000
Итого:			4,528	2,286	6,814	4,568	59,566	304,712	0,048	132,966	0,030	0,172	0,502	136,220	68,194	15,196	8,492	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,656	21,646	67,302	57,429	257,633	1825,372	0,856	207,231	0,245	1,811	9,523	764,933	1063,889	261,544	19,025	0,115

Сезонные замены салатов после 1 марта
Буфеты-раздаточные, столовые-догоотовочные
(2- вариант)

День	Заменяемый салат	Сезонный салат
День 1	Салат витаминный с маслом растительным	Салат картофельный с луком зеленым и маслом растительным
День 4 и 19	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительными
День 7	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительным
День 12	Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным
День 18	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительным
День 20	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным
День 24	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком с маслом растительным

**Замены блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях
(2- вариант)**

Буфеты-раздаточные и столовые-догоотовочные
11 лет и старше

день	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Вариант замены
День 3	полдник	Плюшка «Эстонская» с сыром, 100 г	Сосиска, запеченная в тесте, 100 г
День 5	завтрак	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства, 200 г	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания, 50 г (1 шт.) каша гречневая рассыпчатая, 150 г
День 12	завтрак	Суфле из отварной птицы, 100 г	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания, 50 г (1 шт.)
День 14	полдник	Бутерброд горячий с сыром, помидором и зеленью, 60 г.	Бутерброд горячий с полукопченой колбасой и сыром, 60 г
День 15	завтрак	Мясо отварное, 100 г	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания, 50 г (1 шт.)
День 20	полдник	Бутерброд горячий с сыром, помидором и зеленью, 60 г.	Бутерброд горячий с полукопченой колбасой и сыром, 60 г
День 21	завтрак	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства, 100 г	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания, 50 г (1 шт.)
День 24	полдник	Бутерброд горячий с сыром, помидором и зеленью, 60 г.	Бутерброд горячий с полукопченой колбасой и сыром, 60 г