

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара


Т.Г. Топчий

« 9 »  20 24 г.

Основное организованное

14- дневное меню

для детей возрастной категории 12 и старше лет

Меню основное (организованное) 1 неделя понедельник 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (%) | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг%) | | | | | | | Минеральные вещества (мг%) | | | | | | | |
|------------|---------------|---|------------------------|----------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | PP | С | Е | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | 204 | Макаронные изделия отварные с сыром (сыр 45%) | 200 | 6,80 | 10,60 | 37,40 | 292,00 | 72,00 | 0,07 | 0,07 | 0,97 | 0,14 | 3,87 | 42,50 | 46,30 | 106,00 | 32,10 | 122,40 | 1,51 | 0,008 | 0,32 | |
| | 231 | Горошек зеленый | 100 | 2,98 | 3,81 | 6,99 | 74,17 | 0,30 | 0,23 | 0,07 | 0,09 | 0,31 | 0,07 | 3,95 | 192,76 | 19,75 | 26,07 | 85,32 | 1,18 | 0,00 | 0,94 | |
| | 295 | Чай с молоком (молоко 2,5%) | 200 | 1,05 | 1,20 | 13,04 | 67,16 | 0,10 | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33 | 0,00 | 50,30 | 154,60 | 126,60 | 15,40 | 92,80 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | |
| | 379 | Бутерброд с маслом (масло 72,5%) | 60/20 | 4,72 | 14,98 | 29,78 | 272,00 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 0,56 | 0,00 | 0,88 | 302,40 | 61,80 | 16,80 | 8,40 | 45,00 | 0,70 | 0,00 | 0,30 | |
| | | Итого | | 580 | 15,55 | 30,59 | 87,21 | 705,33 | 72,48 | 0,40 | 0,34 | 1,74 | 1,78 | 4,82 | 399,15 | 455,46 | 269,15 | 81,97 | 345,52 | 3,80 | 0,01 | 1,56 |
| Завтрак №2 | 293 | Сок персиковый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | |
| Обед | 18 | Салат из свежих помидор и огурцов | 120 | 1,30 | 6,80 | 6,04 | 87,73 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,25 | 6,60 | 2,26 | 64,93 | 165,67 | 15,20 | 12,83 | 27,13 | 0,59 | 0,02 | 0,18 | |
| | 37 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,90 | 6,65 | 10,81 | 111,10 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 0,48 | 8,54 | 1,90 | 484,90 | 308,24 | 39,78 | 20,90 | 43,68 | 0,98 | 0,01 | 0,32 | |
| | 189 | Котлета мясная (говядина I кат.) | 100 | 11,86 | 13,02 | 6,40 | 196,38 | 0,32 | 0,04 | 0,09 | 3,02 | 0,00 | 3,56 | 114,68 | 150,78 | 10,25 | 24,48 | 135,80 | 2,16 | 0,08 | 2,03 | |
| | 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,63 | 7,20 | 60,00 | 357,70 | 0,38 | 0,20 | 0,11 | 2,38 | 0,00 | 3,42 | 534,16 | 250,82 | 24,74 | 131,74 | 197,20 | 4,43 | 0,01 | 1,05 | |
| | 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 | 0,14 | 7,84 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,00 | 0,96 | 196,00 | 138,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 | |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 1010 | 36,25 | 35,83 | 386,94 | 1147,35 | 0,70 | 0,40 | 0,29 | 6,75 | 15,87 | 12,16 | 1394,11 | 1277,71 | 140,85 | 230,61 | 504,45 | 10,54 | 0,12 | 3,58 | |
| | Полдник | 335 | Пирожок с джемом | 60 | 5,56 | 4,66 | 34,68 | 203,16 | 0,30 | 0,05 | 0,05 | 0,61 | 0,01 | 0,71 | 124,00 | 57,30 | 9,70 | 11,60 | 28,40 | 0,68 | 0,008 | 0,38 |
| | | 2/1 | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,37 | 0,37 | 9,06 | 35,50 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 |
| 288 | | Молоко кипяченое (молоко 2,5%) | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,40 | 0,08 | 0,30 | 0,20 | 2,60 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 360 | 11,52 | 11,41 | 53,12 | 355,97 | 0,70 | 0,20 | 0,44 | 1,92 | 21,11 | 1,45 | 281,35 | 993,10 | 264,50 | 117,30 | 260,20 | 1,99 | 0,05 | 0,67 | |
| Ужин №1 | 172 | Рыба тушеная с овощами | 130 | 13,74 | 7,44 | 6,96 | 148,70 | 0,58 | 0,05 | 0,05 | 0,13 | 3,73 | 2,52 | 732,66 | 325,20 | 39,06 | 48,53 | 162,19 | 0,85 | 0,00 | 0,31 | |
| | 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,54 | 0,00 | 0,17 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 0,25 | 703,42 | 778,14 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,008 | 0,61 | |
| | 26 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 100 | 1,25 | 10,06 | 7,75 | 120,80 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 3,56 | 1,62 | 215,46 | 130,02 | 18,42 | 11,17 | 23,69 | 0,63 | 0,006 | 0,21 | |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 1,00 | 27,00 | 117,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 | |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,00 | 19,00 | 94,70 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | |
| | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57 | 0,00 | 0,24 | 4,26 | 2,84 | 0,48 | 0,88 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 690 | 24,89 | 26,78 | 103,97 | 735,36 | 0,58 | 0,31 | 0,19 | 2,26 | 29,65 | 5,28 | 1839,38 | 1410,02 | 123,09 | 116,68 | 367,87 | 4,44 | 0,01 | 1,13 | |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | |
| | ВСЕГО: | | 3040 | 96,01 | 109,81 | 645,44 | 3081,31 | 74,82 | 1,42 | 1,65 | 13,25 | 77,66 | 23,71 | 4133,99 | 4889,09 | 1053,59 | 591,76 | 1676,05 | 21,36 | 0,19 | 6,94 | |

Меню основное (организованное) 1 неделя вторник 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (%) | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг%) | | | | | | | Минеральные вещества (мг%) | | | | | | |
|------------|-------|---|------------------------|----------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Е | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,72 | 6,27 | 20,22 | 159,90 | 0,23 | 0,06 | 0,13 | 0,36 | 0,59 | 0,27 | 254,80 | 157,55 | 134,96 | 19,20 | 98,55 | 0,47 | 0,00 | 0,31 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,00 | 19,00 | 94,70 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 379 | Бутерброд с маслом (масло 72,5%) | 60/20 | 4,72 | 14,98 | 29,78 | 272,00 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 0,56 | 0,00 | 0,88 | 302,40 | 61,80 | 16,80 | 8,40 | 45,00 | 0,70 | 0,00 | 0,30 |
| | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 8,60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 570 | 13,56 | 22,25 | 81,04 | 575,24 | 0,31 | 0,16 | 0,17 | 1,30 | 0,62 | 1,67 | 658,10 | 265,15 | 172,06 | 42,20 | 181,15 | 1,89 | 0,00 | 0,61 |
| Завтрак №2 | 6/1 | Печенье | 21 | 0,50 | 0,50 | 15,30 | 69,30 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 8,20 | 3,00 | 17,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | 293 | Сок апельсиновый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 0,40 | 8,70 | 0,65 | 10,00 | 367,50 | 27,00 | 13,50 | 30,50 | 1,10 | 0,01 | 0,03 |
| | | Итого | 221 | 2,50 | 0,70 | 21,10 | 105,30 | 0,13 | 0,05 | 0,04 | 0,40 | 8,70 | 0,91 | 10,00 | 367,50 | 35,20 | 16,50 | 47,90 | 1,30 | 0,01 | 0,03 |
| Обед | 22 | Салат из свежих помидор | 100 | 1,00 | 10,20 | 4,60 | 119,91 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,28 | 14,44 | 0,43 | 63,34 | 196,89 | 14,19 | 13,96 | 25,47 | 0,06 | 0,00 | 0,16 |
| | 44 | Суп овощной с зеленым горошком | 250 | 1,90 | 5,80 | 12,58 | 110,12 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 0,67 | 8,30 | 1,86 | 477,80 | 307,28 | 27,88 | 16,60 | 39,42 | 0,62 | 0,05 | 1,84 |
| | 284/1 | Компот из яблок | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 101,07 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 12,00 | 0,10 | 7,80 | 99,78 | 23,02 | 7,63 | 11,50 | 0,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 211 | Плов из птицы (птица 1 кат.) | 250 | 46,50 | 56,66 | 51,31 | 933,86 | 0,19 | 0,11 | 0,13 | 5,21 | 6,03 | 0,49 | 1561,33 | 284,75 | 46,35 | 54,04 | 175,33 | 1,97 | 0,01 | 3,50 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,00 | 0,96 | 196,00 | 138,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 940 | 58,65 | 75,07 | 369,64 | 1545,61 | 0,19 | 0,30 | 0,21 | 6,60 | 40,77 | 3,76 | 2297,87 | 1061,10 | 129,84 | 115,43 | 328,92 | 4,57 | 0,06 | 5,50 |
| Полдник | 383 | Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%) | 60/20 | 10,90 | 17,86 | 20,13 | 282,90 | 0,40 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,06 | 0,06 | 181,50 | 16,50 | 165,00 | 9,07 | 99,00 | 0,12 | 0,00 | 0,71 |
| | 5/1 | Свежие фрукты (банан) | 100 | 0,37 | 0,37 | 9,06 | 35,50 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 |
| | 286 | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%) | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,20 | 0,04 | 0,16 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 50,12 | 146,34 | 125,78 | 14,00 | 90,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 380 | 14,06 | 21,42 | 48,90 | 437,09 | 0,60 | 0,12 | 0,33 | 1,23 | 19,86 | 0,80 | 288,97 | 806,64 | 305,58 | 100,77 | 240,80 | 1,36 | 0,04 | 1,00 |
| Ужин №1 | 132 | Омлет натуральный | 200 | 17,90 | 27,75 | 4,67 | 340,12 | 2,48 | 0,08 | 0,40 | 0,18 | 0,20 | 0,58 | 496,80 | 153,82 | 79,72 | 12,48 | 174,60 | 2,04 | 0,02 | 0,90 |
| | 7/1 | Огурец свежий | 100 | 1,50 | 0,20 | 6,50 | 32,80 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,10 | 2,45 | 0,05 | 3,50 | 98,00 | 8,50 | 7,00 | 15,00 | 0,25 | 0,00 | 0,85 |
| | 155 | Сырники с джемом (творог 9%) | 150 | 21,50 | 7,01 | 29,68 | 255,20 | 0,42 | 0,04 | 0,19 | 0,43 | 0,60 | 2,16 | 318,42 | 125,56 | 122,89 | 18,22 | 171,78 | 0,75 | 0,00 | 0,71 |
| | 295 | Чай с молоком (молоко 2,5%) | 200 | 1,05 | 1,20 | 13,04 | 67,16 | 0,10 | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33 | 0,00 | 50,30 | 154,60 | 126,60 | 15,40 | 92,80 | 0,41 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 1,00 | 27,00 | 117,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 750 | 49,95 | 38,36 | 160,69 | 954,33 | 3,00 | 0,26 | 0,76 | 1,19 | 4,58 | 3,67 | 1056,62 | 704,38 | 356,11 | 76,30 | 531,38 | 5,13 | 0,02 | 2,46 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 3061 | 144,52 | 162,80 | 689,77 | 3718,87 | 4,59 | 0,92 | 1,74 | 10,90 | 75,07 | 10,81 | 4401,56 | 3467,57 | 1221,99 | 376,40 | 1495,75 | 14,44 | 0,13 | 9,60 |

Меню основное (организованное) 1 неделя среда 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (%) | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг%) | | | | | | Минеральные вещества (мг%) | | | | | | | |
|------------|-----|---|------------------------|----------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Е | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | 106 | Каша манная молочная | 250 | 7,96 | 8,57 | 47,29 | 298,68 | 0,55 | 0,08 | 0,16 | 0,44 | 1,11 | 0,50 | 342,12 | 178,75 | 127,40 | 19,33 | 112,56 | 0,45 | 0,020 | 0,83 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 269 | Какао с молоком (молоко 2,5%) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,24 | 0,06 | 0,19 | 0,17 | 1,59 | 0,00 | 61,44 | 216,34 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,00 | 0,17 |
| | 139 | Яйцо отварное (1 кат.) | 40 | 3,30 | 3,30 | 0,00 | 42,00 | 0,10 | 0,03 | 0,18 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 53,60 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,01 | 0,44 |
| | | Итого | 550 | 20,03 | 17,00 | 153,04 | 636,65 | 0,90 | 0,20 | 0,53 | 1,04 | 2,70 | 1,04 | 557,76 | 488,29 | 310,82 | 58,67 | 348,72 | 2,37 | 0,03 | 1,44 |
| Завтрак №2 | 293 | Сок яблочный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | 4 | Салат из свежей капусты и моркови | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,96 | 27,36 | 13,42 | 129,04 | 200,00 | 19,97 | 12,07 | 22,64 | 0,37 | 0,00 | 0,38 |
| | 42 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,02 | 11,30 | 32,37 | 149,60 | 0,00 | 0,08 | 0,05 | 0,90 | 10,50 | 1,90 | 604,92 | 435,82 | 31,80 | 22,46 | 52,66 | 0,86 | 0,008 | 0,47 |
| | 289 | Компот из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 21,01 | 46,87 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 | 0,14 | 7,84 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 |
| | 177 | Бифштекс рубленый паровой (говядина I кат.) | 100 | 10,60 | 11,71 | 5,70 | 176,72 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 3,82 | 0,00 | 0,38 | 384,32 | 162,88 | 11,68 | 16,96 | 145,24 | 2,36 | 0,008 | 3,84 |
| | 214 | Картофель отварной | 180 | 3,75 | 8,37 | 32,65 | 218,95 | 0,00 | 0,17 | 0,11 | 1,82 | 18,78 | 6,53 | 138,05 | 719,66 | 17,39 | 29,36 | 85,74 | 1,10 | 0,02 | 0,57 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,00 | 0,96 | 196,00 | 138,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 970 | 29,89 | 38,60 | 372,85 | 942,81 | 0,00 | 0,39 | 0,35 | 8,12 | 57,36 | 23,25 | 1451,77 | 1920,56 | 131,72 | 121,51 | 406,92 | 7,06 | 0,04 | 5,26 |
| Полдник | 312 | Булочка домашняя | 40 | 2,90 | 4,70 | 24,50 | 152,10 | 0,10 | 0,06 | 0,03 | 0,63 | 0,00 | 0,55 | 138,64 | 43,84 | 8,80 | 11,60 | 29,60 | 0,55 | 0,02 | 0,30 |
| | 8/1 | Свежие фрукты (апельсин) | 100 | 0,37 | 0,37 | 9,06 | 35,50 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 |
| | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57 | 0,00 | 0,24 | 4,26 | 2,84 | 0,48 | 0,88 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 340 | 3,34 | 5,08 | 48,87 | 249,22 | 0,10 | 0,13 | 0,12 | 1,75 | 19,07 | 1,29 | 196,23 | 691,90 | 26,44 | 89,78 | 82,28 | 1,73 | 0,06 | 0,59 |
| Ужин №1 | 164 | Рыба запеченная | 145 | 26,20 | 22,50 | 6,70 | 335,90 | 0,40 | 0,09 | 0,98 | 1,09 | 1,27 | 4,15 | 822,96 | 241,26 | 35,11 | 34,85 | 154,71 | 0,68 | 0,12 | 0,91 |
| | 7/2 | Огурец соленый | 100 | 1,10 | 0,12 | 4,60 | 23,00 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,10 | 2,45 | 0,05 | 3,50 | 98,00 | 8,50 | 7,00 | 15,00 | 0,25 | 0,0000 | 0,85 |
| | 221 | Каша пшеничная | 180 | 11,12 | 6,38 | 44,24 | 278,13 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,65 | 0,00 | 0,97 | 551,71 | 123,87 | 22,44 | 31,93 | 148,37 | 2,51 | 0,009 | 0,37 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 1,00 | 27,00 | 117,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 273 | Кисель из кураги | 200 | 0,11 | 0,00 | 25,83 | 109,74 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,48 | 0,49 | 1,10 | 5,08 | 290,20 | 31,24 | 183,98 | 25,30 | 0,55 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 725 | 46,53 | 31,20 | 188,17 | 1005,82 | 0,40 | 0,32 | 1,07 | 2,68 | 4,21 | 7,15 | 1570,85 | 925,73 | 115,69 | 280,96 | 420,58 | 5,67 | 0,13 | 2,13 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 2985 | 107,59 | 97,08 | 777,13 | 2971,80 | 1,76 | 1,16 | 2,46 | 14,17 | 92,60 | 32,72 | 3996,62 | 4779,28 | 840,67 | 596,12 | 1456,50 | 17,41 | 0,26 | 9,42 |

Меню основное (организованное) 1 неделя четверг 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (%) | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг%) | | | | | | | Минеральные вещества (мг%) | | | | | | |
|------------|------|--|------------------------|----------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Е | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | 114 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,99 | 6,45 | 31,80 | 204,90 | 0,49 | 0,05 | 0,49 | 0,49 | 0,99 | 0,18 | 310,27 | 152,90 | 111,51 | 25,82 | 118,40 | 0,40 | 0,04 | 0,44 |
| | 2/1 | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,37 | 0,37 | 9,06 | 35,50 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 |
| | 376 | Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%) | 60/15/10 | 10,20 | 6,20 | 25,10 | 198,90 | 0,54 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,10 | 1,54 | 280,50 | 25,50 | 255,00 | 14,03 | 153,00 | 0,19 | 0,00 | 1,04 |
| | 295 | Чай с молоком (молоко 2,5%) | 200 | 1,05 | 1,20 | 13,04 | 67,16 | 0,10 | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33 | 0,00 | 50,30 | 154,60 | 126,60 | 15,40 | 92,80 | 0,41 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 585 | 16,61 | 14,22 | 79,00 | 506,46 | 1,13 | 0,16 | 0,84 | 1,75 | 20,92 | 2,46 | 698,42 | 976,80 | 507,91 | 132,95 | 416,00 | 2,11 | 0,08 | 1,77 |
| Завтрак №2 | 11/1 | Вафли | 21 | 0,50 | 0,50 | 15,30 | 69,30 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 9,80 | 28,00 | 3,20 | 2,00 | 7,20 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| | 293 | Сок мультифрукт | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,60 | 8,00 | 0,80 | 4,00 | 240,00 | 20,00 | 14,00 | 36,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 221 | 2,50 | 0,70 | 21,10 | 105,30 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,60 | 8,08 | 0,80 | 13,80 | 268,00 | 23,20 | 16,00 | 43,20 | 0,90 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | 16 | Салат из свежих огурцов | 120 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 0,19 | 4,69 | 0,36 | 84,01 | 132,38 | 22,32 | 13,19 | 39,59 | 0,57 | 0,00 | 0,05 |
| | 63 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 250 | 1,35 | 6,20 | 9,20 | 99,20 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 0,64 | 12,62 | 1,88 | 473,28 | 306,66 | 39,40 | 17,70 | 39,20 | 0,66 | 0,00 | 0,55 |
| | 214 | Рагу из говядины (говядина I кат.) | 250 | 21,90 | 27,98 | 26,00 | 440,80 | 0,00 | 0,33 | 0,10 | 2,37 | 5,03 | 5,03 | 36,36 | 578,63 | 17,68 | 36,06 | 143,27 | 1,77 | 0,007 | 0,56 |
| | 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 | 0,14 | 7,84 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,00 | 0,96 | 196,00 | 138,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 960 | 33,56 | 42,36 | 341,24 | 1001,04 | 0,00 | 0,49 | 0,20 | 3,82 | 23,07 | 8,29 | 789,09 | 1419,87 | 130,28 | 107,61 | 322,70 | 5,38 | 0,01 | 1,16 |
| Полдник | 230 | Вареники ленивые | 180 | 32,49 | 9,82 | 33,22 | 351,22 | 0,49 | 0,03 | 0,13 | 0,31 | 2,23 | 0,12 | 418,82 | 194,10 | 153,21 | 29,57 | 208,88 | 1,01 | 0,02 | 0,83 |
| | 269 | Какао с молоком (молоко 2,5%) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,24 | 0,06 | 0,19 | 0,17 | 1,59 | 0,00 | 61,44 | 216,34 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,00 | 0,17 |
| | | Итого: | 380 | 36,26 | 13,75 | 59,17 | 505,14 | 0,73 | 0,09 | 0,32 | 0,48 | 3,82 | 0,12 | 480,26 | 410,44 | 305,43 | 50,91 | 333,44 | 1,49 | 0,02 | 1,00 |
| Ужин №1 | 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,54 | 0,00 | 0,17 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 0,25 | 703,42 | 778,14 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,008 | 0,61 |
| | 172 | Печень по-строгановски | 100 | 23,32 | 28,95 | 4,70 | 376,15 | 72,05 | 0,13 | 0,08 | 1,43 | 12,00 | 5,91 | 104,90 | 676,53 | 25,85 | 31,13 | 76,80 | 1,17 | 0,00 | 0,19 |
| | 22/1 | Салат из соленых помидор | 100 | 0,80 | 11,20 | 3,30 | 115,11 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,15 | 3,75 | 0,28 | 67,20 | 105,90 | 17,85 | 10,55 | 31,67 | 0,45 | 0,00 | 0,04 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 1,00 | 27,00 | 117,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57 | 0,00 | 0,24 | 4,26 | 2,84 | 0,48 | 0,88 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 680 | 36,02 | 49,63 | 158,06 | 1004,47 | 72,05 | 0,40 | 0,24 | 3,57 | 38,11 | 7,33 | 1063,36 | 1737,23 | 109,31 | 98,66 | 290,46 | 4,58 | 0,01 | 0,84 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 3026 | 130,75 | 125,66 | 666,97 | 3223,71 | 74,27 | 1,21 | 1,87 | 10,40 | 94,54 | 18,99 | 3134,93 | 5075,14 | 1299,33 | 431,32 | 1571,40 | 14,64 | 0,12 | 4,77 |

Меню основное (организованное) 1 неделя пятница 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (%) | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг%) | | | | | | | Минеральные вещества (мг%) | | | | | | |
|------------|-------|---|------------------------|----------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | PP | С | Е | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | 220 | Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая | 250 | 5,80 | 10,58 | 34,37 | 252,73 | 0,46 | 0,15 | 0,14 | 0,34 | 0,31 | 0,53 | 314,47 | 249,89 | 128,25 | 60,70 | 201,41 | 1,48 | 0,00 | 0,98 |
| | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 8,60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| | 139 | Яйцо отварное (1 кат.) | 40 | 3,30 | 3,30 | 0,00 | 42,00 | 0,10 | 0,03 | 0,18 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 53,60 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,01 | 0,44 |
| | 379 | Бутерброд с маслом (масло 72,5%) | 60/20 | 4,72 | 14,98 | 29,78 | 272,00 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 0,56 | 0,00 | 0,88 | 302,40 | 61,80 | 16,80 | 8,40 | 45,00 | 0,70 | 0,00 | 0,30 |
| | | Итого | | 570 | 13,94 | 28,86 | 76,19 | 615,37 | 0,64 | 0,24 | 0,36 | 1,00 | 0,34 | 1,43 | 670,77 | 376,29 | 178,15 | 75,30 | 326,01 | 3,46 | 0,01 |
| Завтрак №2 | 293 | Сок персиковый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | 45 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,30 | 3,80 | 13,60 | 98,78 | 0,00 | 0,18 | 0,02 | 0,24 | 6,60 | 2,26 | 64,93 | 165,67 | 15,20 | 12,83 | 27,13 | 0,59 | 0,02 | 0,18 |
| | 202 | Ежики (говядина I кат.) | 120 | 10,90 | 16,20 | 11,32 | 235,01 | 0,37 | 0,07 | 0,09 | 2,36 | 0,75 | 0,40 | 228,80 | 206,93 | 27,57 | 19,51 | 108,37 | 1,92 | 0,005 | 2,65 |
| | 18/1 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,60 | 5,70 | 5,03 | 73,10 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,30 | 8,25 | 2,83 | 81,17 | 207,09 | 19,00 | 16,04 | 33,92 | 0,74 | 0,030 | 0,23 |
| | 235 | Капуста тушеная | 180 | 3,00 | 5,00 | 13,00 | 98,00 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 0,95 | 24,03 | 77,56 | 563,21 | 472,70 | 77,63 | 28,91 | 56,20 | 1,13 | 0,01 | 0,65 |
| | 284/1 | Компот из яблок | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 101,07 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 12,00 | 0,10 | 7,80 | 99,78 | 23,02 | 7,63 | 11,50 | 0,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,00 | 0,96 | 196,00 | 138,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | | 990 | 26,05 | 33,11 | 344,10 | 886,61 | 0,37 | 0,42 | 0,20 | 4,29 | 51,62 | 84,03 | 1133,51 | 1324,57 | 180,82 | 108,11 | 314,32 | 6,30 | 0,07 |
| Полдник | 383 | Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%) | 60/20 | 10,90 | 17,86 | 20,13 | 282,90 | 0,40 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,06 | 0,06 | 181,50 | 16,50 | 165,00 | 9,07 | 99,00 | 0,12 | 0,00 | 0,71 |
| | 5/1 | Свежие фрукты (банан) | 100 | 0,37 | 0,37 | 9,06 | 35,50 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 |
| | 286 | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%) | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,20 | 0,04 | 0,16 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 50,12 | 146,34 | 125,78 | 14,00 | 90,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | | 380 | 14,06 | 21,42 | 48,90 | 437,09 | 0,60 | 0,12 | 0,33 | 1,23 | 19,86 | 0,80 | 288,97 | 806,64 | 305,58 | 100,77 | 240,80 | 1,36 | 0,04 |
| Ужин №1 | 227 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,30 | 7,05 | 47,10 | 281,40 | 0,00 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,22 | 264,60 | 36,93 | 11,18 | 8,62 | 37,17 | 0,84 | 0,01 | 0,37 |
| | 189 | Котлета мясная (говядина I кат.) | 100 | 11,86 | 13,02 | 6,40 | 196,38 | 0,32 | 0,04 | 0,09 | 3,02 | 0,00 | 3,56 | 114,68 | 150,78 | 10,25 | 24,48 | 135,80 | 2,16 | 0,08 | 2,03 |
| | 4 | Салат из свежей капусты и моркови | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 0,96 | 27,36 | 13,42 | 129,04 | 200,00 | 19,97 | 12,07 | 22,64 | 0,37 | 0,00 | 0,38 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 1,00 | 27,00 | 117,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 295 | Чай с молоком (молоко 2,5%) | 200 | 1,05 | 1,20 | 13,04 | 67,16 | 0,10 | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33 | 0,00 | 50,30 | 154,60 | 126,60 | 15,40 | 92,80 | 0,41 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | | 700 | 29,05 | 28,53 | 178,66 | 874,01 | 0,42 | 0,23 | 0,32 | 4,46 | 28,69 | 19,08 | 746,22 | 714,71 | 186,40 | 83,77 | 365,61 | 5,46 | 0,09 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 3040 | 90,90 | 117,12 | 662,05 | 2950,38 | 2,39 | 1,12 | 1,60 | 11,56 | 109,77 | 105,34 | 3059,47 | 3975,01 | 1106,95 | 413,15 | 1444,73 | 17,17 | 0,20 | 9,21 |

Меню основное (организованное) 1 неделя суббота 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг%) | | | | | | | Минеральные вещества (мг%) | | | | | | | |
|------------|-----|--|------------------------|-----------------|---------------|---------------|------------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----|
| | | | | вещества (%) | Б | Ж | | У | А | В1 | В2 | PP | С | Е | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | 238 | Картофель запеченный из отварного | 200 | 4,7 | 19,53 | 41,30 | 360,97 | 0,00 | 0,17 | 0,11 | 1,82 | 18,78 | 6,53 | 138,05 | 719,66 | 17,39 | 29,36 | 85,74 | 1,10 | 0,02 | 0,57 | |
| | 231 | Горошек зеленый | 100 | 2,98 | 3,81 | 6,99 | 74,17 | 0,30 | 0,23 | 0,07 | 0,09 | 0,31 | 0,07 | 3,95 | 192,76 | 19,75 | 26,07 | 85,32 | 1,18 | 0,00 | 0,94 | |
| | 8/1 | Свежие фрукты (апельсин) | 100 | 0,37 | 0,37 | 9,06 | 35,50 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 | |
| | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57 | 0,00 | 0,24 | 4,26 | 2,84 | 0,48 | 0,88 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,00 | 19,00 | 94,70 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 640 | 11,12 | 24,72 | 91,66 | 626,96 | 0,30 | 0,51 | 0,27 | 3,39 | 38,16 | 7,86 | 300,19 | 1597,68 | 63,98 | 146,81 | 258,54 | 3,90 | 0,06 | 1,80 | |
| Завтрак №2 | 6/1 | Печенье | 21 | 0,50 | 0,50 | 15,30 | 69,30 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 8,20 | 3,00 | 17,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | |
| | 293 | Сок персиковый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 221 | 2,50 | 0,70 | 21,10 | 105,30 | 0,13 | 0,06 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,26 | 4,00 | 490,00 | 48,20 | 23,00 | 53,40 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | |
| Обед | 46 | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,00 | 3,20 | 16,83 | 111,93 | 0,16 | 0,08 | 0,06 | 0,86 | 4,60 | 1,30 | 557,90 | 284,60 | 26,72 | 20,28 | 57,78 | 0,94 | 0,004 | 0,88 | |
| | 180 | Гуляш из отварной говядины (говядина I кат.) | 100 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,72 | 0,64 | 1,83 | 781,90 | 218,05 | 15,27 | 15,42 | 107,91 | 2,14 | 0,008 | 3,48 | |
| | 23 | Салат из свеклы | 100 | 1,50 | 5,58 | 10,50 | 83,72 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,13 | 4,65 | 1,89 | 83,79 | 188,86 | 24,82 | 14,49 | 28,44 | 0,92 | 0,007 | 0,41 | |
| | 224 | Рис отварной | 200 | 9,30 | 12,20 | 53,70 | 300,20 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,67 | 0,00 | 0,28 | 583,92 | 40,58 | 1,37 | 16,34 | 60,95 | 0,53 | 0,01 | 0,72 | |
| | 289 | Компот из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 21,01 | 46,87 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 | 0,14 | 7,84 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,00 | 0,96 | 196,00 | 138,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 | |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 990 | 46,16 | 47,35 | 384,58 | 1154,90 | 0,16 | 0,23 | 0,14 | 3,00 | 10,62 | 6,32 | 2202,95 | 1134,29 | 119,05 | 107,19 | 355,71 | 6,91 | 0,03 | 5,49 | |
| Полдник | 2 | Бутерброд с джемом | 80/70 | 3,86 | 6,58 | 19,26 | 146,89 | 0,20 | 0,050 | 0,030 | 0,53 | 1,00 | 0,48 | 116,6 | 71,8 | 10,5 | 11,70 | 31,20 | 0,69 | 0,00 | 1,04 | |
| | 288 | Молоко кипяченое (молоко 2,5%) | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,40 | 0,08 | 0,30 | 0,20 | 2,60 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 350 | 9,45 | 12,96 | 28,64 | 264,20 | 0,60 | 0,13 | 0,33 | 0,73 | 3,60 | 0,48 | 216,60 | 363,80 | 250,50 | 39,70 | 211,20 | 0,89 | 0,00 | 1,04 | |
| Ужин №1 | 214 | Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.) | 250 | 21,90 | 27,90 | 26,00 | 440,80 | 0,24 | 0,104 | 0,16 | 5,15 | 13,36 | 2,28 | 1232,56 | 741,94 | 32,67 | 41,14 | 157,83 | 2,08 | 0,01 | 3,27 | |
| | 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,00 | 10,20 | 4,60 | 119,91 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,28 | 14,44 | 0,43 | 63,34 | 196,89 | 14,19 | 13,96 | 25,47 | 0,06 | 0,00 | 0,16 | |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 1,00 | 27,00 | 117,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 | |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | |
| | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 8,60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 650 | 31,02 | 40,30 | 149,44 | 868,40 | 0,24 | 0,22 | 0,18 | 5,81 | 27,83 | 3,59 | 1483,80 | 1119,83 | 76,36 | 79,70 | 263,30 | 4,10 | 0,01 | 3,43 | |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | |
| | | ВСЕГО: | 3051 | 106,05 | 131,03 | 683,82 | 3121,06 | 1,79 | 1,20 | 1,24 | 13,51 | 88,75 | 18,51 | 4297,54 | 4968,40 | 781,29 | 421,60 | 1307,75 | 16,58 | 0,10 | 11,76 | |

Меню основное (организованное) 1 неделя воскресенье 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минеральные | | | | | | |
|------------|------|---|------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | вещества | ж | у | | (мг) | | | | | | | вещества (мг) | | | | | | |
| | | | | | | | | Б | А | В1 | В2 | PP | С | Е | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I |
| Завтрак №1 | 153 | Пудинг творожный запеченный (творог 9%) | 250 | 30,30 | 10,38 | 49,68 | 413,00 | 1,05 | 0,13 | 0,33 | 0,75 | 0,53 | 0,80 | 329,00 | 302,13 | 213,40 | 37,28 | 280,10 | 1,48 | 0,00 | 0,79 |
| | 295 | Чай с молоком (молоко 2,5%) | 200 | 1,05 | 1,20 | 13,04 | 67,16 | 0,10 | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33 | 0,00 | 50,30 | 154,60 | 126,60 | 15,40 | 92,80 | 0,41 | 0,00 | 0,00 |
| | 376 | Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%) | 60/20/20 | 12,00 | 7,20 | 29,50 | 234,00 | 0,63 | 0,00 | 0,13 | 0,04 | 0,13 | 0,13 | 330,00 | 30,00 | 300,00 | 16,50 | 180,00 | 0,23 | 0,00 | 1,30 |
| | | Итого | 550 | 43,35 | 18,78 | 92,22 | 714,16 | 1,78 | 0,17 | 0,62 | 0,91 | 1,99 | 0,93 | 709,30 | 486,73 | 640,00 | 69,18 | 552,90 | 2,12 | 0,00 | 2,09 |
| Завтрак №2 | 293 | Сок яблочный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | 22/1 | Салат из свежих помидор | 100 | 1,00 | 10,20 | 4,60 | 119,91 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,28 | 14,44 | 0,43 | 63,34 | 196,89 | 14,19 | 13,96 | 25,47 | 0,06 | 0,00 | 0,16 |
| | 43 | Свекольник | 250 | 1,90 | 6,33 | 10,05 | 104,16 | 0,00 | 0,06 | 0,04 | 0,66 | 8,16 | 1,92 | 487,14 | 427,60 | 36,84 | 25,18 | 56,32 | 1,22 | 0,008 | 0,62 |
| | 172 | Печень по-строгановски | 100 | 23,32 | 28,95 | 4,70 | 376,15 | 72,05 | 0,13 | 0,08 | 1,43 | 12,00 | 5,91 | 104,90 | 676,53 | 25,85 | 31,13 | 76,80 | 1,17 | 0,00 | 0,19 |
| | 227 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,30 | 7,05 | 47,10 | 281,40 | 0,00 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,22 | 264,60 | 36,93 | 11,18 | 8,62 | 37,17 | 0,84 | 0,01 | 0,37 |
| | 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 27,89 | 113,79 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 | 0,14 | 7,84 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,00 | 0,96 | 196,00 | 138,60 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 990 | 43,08 | 54,69 | 370,14 | 1276,06 | 72,05 | 0,38 | 0,18 | 2,99 | 35,33 | 10,50 | 1115,42 | 1740,15 | 138,94 | 119,55 | 296,40 | 5,67 | 0,02 | 1,34 |
| Полдник | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57 | 0,00 | 0,24 | 4,26 | 2,84 | 0,48 | 0,88 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | 2/1 | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,37 | 0,37 | 9,06 | 35,50 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 360 | 5,44 | 1,58 | 104,17 | 239,17 | 0,00 | 0,11 | 0,09 | 1,48 | 19,07 | 1,26 | 158,19 | 685,26 | 26,84 | 91,38 | 87,48 | 1,62 | 0,04 | 0,29 |
| Ужин №1 | 166 | Рыба запеченная в омлете | 220 | 40,35 | 25,12 | 12,13 | 436,04 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 1,40 | 1490,10 | 415,41 | 47,80 | 38,20 | 264,40 | 0,60 | 0,00 | 1,54 |
| | 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,54 | 0,00 | 0,17 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 0,25 | 703,42 | 778,14 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,008 | 0,61 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 1,00 | 27,00 | 117,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,20 | 79,80 | 142,05 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 286 | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%) | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,20 | 0,04 | 0,16 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 50,12 | 146,34 | 125,78 | 14,00 | 90,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 700 | 54,97 | 37,78 | 166,59 | 1006,32 | 0,20 | 0,49 | 0,29 | 2,09 | 23,69 | 2,53 | 2431,24 | 1512,29 | 236,35 | 108,70 | 535,51 | 3,63 | 0,01 | 2,15 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 3000 | 154,64 | 118,03 | 747,32 | 3373,01 | 74,39 | 1,26 | 1,56 | 8,04 | 89,33 | 15,23 | 4634,15 | 5177,23 | 1298,13 | 434,00 | 1670,29 | 13,61 | 0,07 | 5,86 |

Меню основное (организованное) 2 неделя понедельник 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг%) | | | | | | | Минеральные вещества (мг%) | | | | | | |
|------------|-------|--------------------------------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | вещества | | | | A | B1 | B2 | PP | C | E | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| | | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | 112 | Каша молочная пшеничная | 250 | 7,54 | 4,64 | 30,98 | 193,33 | 0,19 | 0,16 | 0,17 | 0,65 | 1,04 | 0,09 | 437,25 | 238,53 | 135,13 | 46,90 | 182,54 | 1,19 | 0,08 | 0,57 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,16 | 0,80 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,60 | 37,20 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 139 | Яйцо отварное (1 кат.) | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,10 | 0,03 | 0,18 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 53,60 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,01 | 0,44 |
| | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 8,60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 550 | 15,85 | 10,06 | 65,58 | 409,85 | 0,29 | 0,23 | 0,35 | 1,11 | 1,07 | 0,63 | 591,75 | 340,33 | 177,43 | 66,30 | 296,94 | 2,91 | 0,09 | 1,01 |
| Завтрак №2 | 11/1 | Вафли | 21 | 1,06 | 0,56 | 12,58 | 106,60 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 9,80 | 28,00 | 3,20 | 2,00 | 7,20 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| | 293 | Сок апельсиновый | 200 | 1,40 | 0,40 | 22,80 | 100,40 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,40 | 14,80 | 1,60 | 20,00 | 500,00 | 34,00 | 12,00 | 36,00 | 0,60 | 0,02 | 0,12 |
| | | Итого | 221 | 2,46 | 0,96 | 35,38 | 207,00 | 0,00 | 0,03 | 0,05 | 0,40 | 14,88 | 1,60 | 29,80 | 528,00 | 37,20 | 14,00 | 43,20 | 0,90 | 0,02 | 0,12 |
| Обед | 56 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 | 0,13 | 0,05 | 0,04 | 0,40 | 0,50 | 2,58 | 782,05 | 58,03 | 28,55 | 10,68 | 38,50 | 0,65 | 0,02 | 0,57 |
| | 16/1 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 0,19 | 4,69 | 0,36 | 84,01 | 132,38 | 22,32 | 13,19 | 39,59 | 0,57 | 0,00 | 0,05 |
| | 189 | Биточки мясные (говядина I кат.) | 100 | 15,84 | 22,54 | 13,22 | 322,00 | 0,40 | 0,06 | 0,12 | 3,78 | 0,00 | 4,45 | 143,36 | 188,48 | 12,82 | 30,60 | 169,76 | 2,70 | 0,10 | 2,54 |
| | 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,00 | 0,17 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 0,25 | 703,42 | 778,14 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,01 | 0,61 |
| | 284/1 | Компот из яблок | 200 | 0,45 | 0,10 | 33,99 | 141,20 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 12,00 | 0,10 | 7,80 | 99,78 | 23,02 | 7,63 | 11,50 | 0,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,48 | 1,76 | 54,13 | 183,92 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 174,00 | 270,40 | 18,40 | 20,00 | 84,80 | 2,48 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 970 | 32,51 | 42,92 | 168,82 | 1134,45 | 0,53 | 0,48 | 0,35 | 6,08 | 38,99 | 9,24 | 2045,54 | 1583,01 | 163,28 | 135,19 | 500,26 | 8,51 | 0,13 | 3,77 |
| Полдник | 216 | Какао с молоком (мол.2,5%) | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,54 | 118,60 | 0,24 | 0,06 | 0,19 | 0,17 | 1,59 | 0,00 | 61,44 | 216,34 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,00 | 0,17 |
| | 5/1 | Свежие фрукты (банан) | 185 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 177,60 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 445 | 11,59 | 5,67 | 85,37 | 436,48 | 0,24 | 0,19 | 0,28 | 1,28 | 20,09 | 1,52 | 269,69 | 915,94 | 180,82 | 118,84 | 228,56 | 2,25 | 0,04 | 0,46 |
| Ужин №1 | 132 | Омлет натуральный | 200 | 10,69 | 19,03 | 2,02 | 222,07 | 2,48 | 0,08 | 0,40 | 0,18 | 0,20 | 0,58 | 496,80 | 153,82 | 79,72 | 12,48 | 174,60 | 2,04 | 0,02 | 0,90 |
| | 192 | Оладьи из печени (говядина I кат.) | 100 | 16,98 | 20,51 | 6,95 | 298,18 | 72,05 | 0,24 | 1,78 | 7,56 | 86,60 | 5,91 | 84,29 | 276,18 | 21,84 | 16,76 | 248,20 | 12,75 | 0,00 | 0,19 |
| | 4 | Салат из свежей капусты и моркови | 120 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 1,21 | 34,20 | 16,78 | 161,30 | 250,00 | 24,97 | 15,09 | 28,31 | 0,47 | 0,00 | 0,48 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,88 | 27,07 | 91,96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,80 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,60 | 37,20 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 295 | Чай с молоком (мол.2,5%) | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 0,10 | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33 | 0,00 | 50,30 | 154,60 | 126,60 | 15,40 | 92,80 | 0,41 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 700 | 35,90 | 45,82 | 77,72 | 847,13 | 74,63 | 0,46 | 2,42 | 9,44 | 122,33 | 24,15 | 980,29 | 1007,00 | 271,53 | 82,93 | 621,11 | 17,34 | 0,02 | 1,57 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (ряженка2,5%) | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 3086 | 103,53 | 109,93 | 440,42 | 3126,71 | 76,06 | 1,43 | 3,67 | 18,48 | 197,89 | 37,14 | 4007,07 | 4637,09 | 1053,46 | 442,47 | 1855,67 | 32,09 | 0,30 | 6,93 |

Меню основное (организованное) 2 неделя вторник 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса - порции (г) | Пищевые | | | Энерг ценност (ккал) | Витамины | | | | | | Минеральные | | | | | | | |
|------------|-----|---|--------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | вещества | | | | (мг%) | | | | | | вещества (мг%) | | | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | A | B1 | B2 | PP | C | E | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| Завтрак №1 | 114 | Каша рисовая молочная | 250 | 4,86 | 10,21 | 31,83 | 239,05 | 0,55 | 0,06 | 0,55 | 0,55 | 1,11 | 0,20 | 344,75 | 169,98 | 123,90 | 28,69 | 131,56 | 0,45 | 0,05 | 0,49 |
| | 269 | Какао с молоком (мол.2,5%) | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,54 | 118,60 | 0,24 | 0,06 | 0,19 | 0,17 | 1,59 | 0,00 | 61,44 | 216,34 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,00 | 0,17 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,80 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 379 | Бутерброд с маслом (масло 72,5%) | 60/20 | 4,72 | 14,98 | 29,78 | 272,00 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 0,56 | 0,00 | 0,88 | 302,40 | 61,80 | 16,80 | 8,40 | 45,00 | 0,70 | 0,00 | 0,30 |
| | | Итого | 570 | 16,82 | 29,53 | 98,47 | 723,17 | 0,88 | 0,21 | 0,78 | 1,64 | 2,70 | 1,60 | 809,19 | 485,32 | 302,12 | 71,63 | 335,92 | 2,07 | 0,05 | 0,96 |
| | 293 | Сок фруктовый мультифрукт | 200 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 125,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,60 | 8,00 | 0,80 | 4,00 | 240,00 | 20,00 | 14,00 | 36,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 125,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,60 | 8,00 | 0,80 | 4,00 | 240,00 | 20,00 | 14,00 | 36,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | 23 | Салат из свеклы | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,19 | 6,65 | 2,70 | 119,70 | 269,80 | 35,46 | 20,70 | 40,63 | 1,32 | 0,01 | 0,59 |
| | 45 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,00 | 0,23 | 0,07 | 1,15 | 5,83 | 2,43 | 591,58 | 472,83 | 42,68 | 35,58 | 88,10 | 2,05 | 0,01 | 1,47 |
| | 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,30 | 8,95 | 37,37 | 262,50 | 0,38 | 0,20 | 0,11 | 2,38 | 0,00 | 3,42 | 534,16 | 250,82 | 24,74 | 131,74 | 197,20 | 4,43 | 0,01 | 1,05 |
| | 176 | Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.) | 100 / 30 | 15,20 | 23,10 | 5,12 | 290,00 | 0,32 | 0,05 | 0,14 | 3,64 | 0,74 | 3,59 | 1124,00 | 310,00 | 43,32 | 22,45 | 171,15 | 2,40 | 0,01 | 3,90 |
| | 289 | Компот из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 21,01 | 46,87 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 | 0,14 | 7,84 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,48 | 1,76 | 54,13 | 183,92 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 174,00 | 270,40 | 18,40 | 20,00 | 84,80 | 2,48 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 750 | 40,29 | 46,30 | 171,41 | 1164,62 | 0,70 | 0,66 | 0,39 | 7,62 | 13,94 | 13,78 | 2702,17 | 1859,44 | 210,88 | 267,72 | 657,53 | 14,05 | 0,04 | 7,01 |
| Полдник | 318 | Коржик молочный | 50 | 3,26 | 5,62 | 31,79 | 190,67 | 0,05 | 0,05 | 0,03 | 0,58 | 0,03 | 1,99 | 13,93 | 48,20 | 12,80 | 11,87 | 32,33 | 0,57 | 0,00 | 0,03 |
| | 8/1 | Свежие фрукты (апельсин) | 110 | 2,37 | 0,52 | 21,41 | 99,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 158,58 | 0,52 | 24,05 | 364,45 | 89,86 | 34,36 | 60,78 | 0,79 | 0,00 | 0,37 |
| | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 8,60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 360 | 5,70 | 6,16 | 68,20 | 350,57 | 0,05 | 0,15 | 0,03 | 0,60 | 158,65 | 2,51 | 38,28 | 421,25 | 113,76 | 47,63 | 95,91 | 1,64 | 0,01 | 0,40 |
| Ужин №1 | 16 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 0,19 | 4,69 | 0,36 | 84,01 | 132,38 | 22,32 | 13,19 | 39,59 | 0,57 | 0,00 | 0,05 |
| | 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,00 | 0,17 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 0,25 | 703,42 | 778,14 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,01 | 0,61 |
| | 164 | Рыба запеченая | 145 | 20,14 | 19,51 | 5,80 | 279,45 | 0,65 | 0,16 | 1,58 | 1,77 | 2,06 | 6,70 | 1325,88 | 388,71 | 56,58 | 56,15 | 249,27 | 1,11 | 0,20 | 1,48 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,88 | 27,07 | 91,96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,80 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,52 | 100,6 | 37,2 | 9,2 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,00 | 3,04 | 12,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57 | 0,00 | 0,24 | 4,26 | 2,84 | 0,48 | 0,88 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 705 | 30,00 | 32,97 | 82,10 | 708,63 | 0,65 | 0,43 | 1,75 | 3,95 | 29,11 | 8,19 | 2301,15 | 1475,89 | 144,51 | 126,32 | 470,85 | 4,64 | 0,21 | 2,14 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%) | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 2785,00 | 98,62 | 119,66 | 457,77 | 3162,79 | 2,63 | 1,55 | 3,28 | 14,58 | 213,66 | 26,87 | 6070,80 | 4744,70 | 1007,26 | 552,49 | 1758,21 | 23,17 | 0,30 | 10,51 |

Меню основное (организованное) 2 неделя среда 12 и старше лет

| № | Прием пищи, реп. | наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые | | | Энерг ценност (ккал) | Витамины | | | | | | | Минеральные | | | | | | |
|------------|---------------------|--|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | вещества | | | | (мг%) | | | | | | | вещества (мг%) | | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | A | B1 | B2 | PP | C | E | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| Завтрак №1 | 220 | Каша овсяная из "Геркулеса" вязка | 200 | 7,91 | 12,50 | 35,84 | 288,57 | 0,52 | 0,17 | 0,16 | 0,48 | 0,91 | 0,59 | 349,42 | 277,66 | 142,50 | 67,45 | 223,79 | 1,65 | 0,00 | 1,09 |
| | 2/1 | Свежие фрукты (яблоки) | 185 | 0,37 | 0,37 | 9,06 | 43,47 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,28 | 9,25 | 0,56 | 24,05 | 257,15 | 14,80 | 8,32 | 10,17 | 2,03 | 0,00 | 0,13 |
| | 383 | Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%) | 60/20 | 9,65 | 5,87 | 23,74 | 187,20 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,10 | 0,10 | 264,00 | 24,00 | 240,00 | 13,20 | 144,00 | 0,18 | 0,00 | 1,04 |
| | 286 | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%) | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,20 | 0,04 | 0,16 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 50,12 | 146,34 | 125,78 | 14,00 | 90,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 665 | 21,10 | 21,41 | 84,58 | 619,84 | 1,22 | 0,25 | 0,44 | 0,89 | 11,56 | 1,25 | 687,59 | 705,15 | 523,08 | 102,97 | 467,96 | 3,99 | 0,00 | 2,26 |
| Завтрак №2 | 6/1 | Печенье | 21 | 1,70 | 3,58 | 13,94 | 82,90 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 8,20 | 3,00 | 17,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | 293 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,20 | 4,00 | 0,20 | 12,00 | 240,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 221 | 2,70 | 3,58 | 34,14 | 167,70 | 0,13 | 0,04 | 0,02 | 0,20 | 4,00 | 0,46 | 12,00 | 240,00 | 22,20 | 11,00 | 31,40 | 3,00 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | 22/1 | Салат из свежих помидор | 100 | 1,10 | 6,11 | 4,57 | 77,70 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,36 | 18,05 | 0,54 | 79,55 | 246,12 | 17,74 | 17,46 | 31,84 | 0,08 | 0,00 | 0,20 |
| | 37 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 62,25 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,60 | 10,68 | 2,38 | 606,13 | 385,30 | 49,73 | 26,13 | 54,60 | 1,23 | 0,02 | 0,40 |
| | 227 | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,66 | 0,67 | 31,92 | 156,30 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 1,23 | 264,60 | 36,94 | 11,19 | 8,62 | 37,17 | 0,85 | 0,01 | 0,37 |
| | 209 | Котлета куриная (курица охлажденная 1. кат.) | 100 | 7,65 | 14,70 | 7,73 | 194,00 | 0,45 | 0,05 | 0,08 | 2,15 | 0,52 | 1,45 | 1173,10 | 111,85 | 27,77 | 10,40 | 48,77 | 0,71 | 0,00 | 1,30 |
| | 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 | 0,14 | 7,84 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,48 | 1,76 | 54,13 | 183,92 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 174,00 | 270,40 | 18,40 | 20,00 | 84,80 | 2,48 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 990 | 26,10 | 29,45 | 170,28 | 947,25 | 0,45 | 0,37 | 0,20 | 3,37 | 29,97 | 7,24 | 2456,11 | 1336,21 | 171,10 | 119,86 | 332,82 | 6,71 | 0,03 | 2,27 |
| Полдник | 312 | Булочка домашняя с изюмом | 150 | 5,17 | 2,95 | 29,44 | 104,80 | 0,10 | 0,06 | 0,03 | 0,63 | 0,00 | 0,55 | 138,64 | 43,84 | 8,80 | 11,60 | 29,60 | 0,55 | 0,02 | 0,30 |
| | 288 | Молоко кипяченое (мол.2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,40 | 0,08 | 0,30 | 0,20 | 2,60 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 350 | 10,97 | 7,95 | 39,04 | 211,80 | 0,50 | 0,14 | 0,33 | 0,83 | 2,60 | 0,55 | 238,64 | 335,84 | 248,80 | 39,60 | 209,60 | 0,75 | 0,02 | 0,30 |
| Ужин №1 | 194 | Плов из отварной говядины (говядина I кат.) | 250 | 21,99 | 22,52 | 34,69 | 429,33 | 0,00 | 0,08 | 0,09 | 5,24 | 1,71 | 3,67 | 71,21 | 463,60 | 18,97 | 52,39 | 266,85 | 3,53 | 0,01 | 5,02 |
| | 42/1 | Салат из моркови | 100 | 0,50 | 0,04 | 4,65 | 21,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,38 | 1,92 | 1,89 | 8,10 | 76,90 | 10,40 | 14,60 | 21,10 | 0,27 | 0,01 | 1,92 |
| | 269 | Какао с молоком (мол.2,5%) | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,54 | 118,60 | 0,24 | 0,06 | 0,19 | 0,17 | 1,59 | 0,00 | 61,44 | 216,34 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,00 | 0,17 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,88 | 27,07 | 91,96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 650 | 33,54 | 28,18 | 112,93 | 801,17 | 0,24 | 0,26 | 0,30 | 5,79 | 5,21 | 6,70 | 378,65 | 947,84 | 204,59 | 118,13 | 507,11 | 6,18 | 0,01 | 7,11 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (ряженка2,5%) | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 3076 | 99,63 | 95,08 | 448,52 | 2839,56 | 2,91 | 1,09 | 1,52 | 11,26 | 53,89 | 16,20 | 3862,99 | 3827,84 | 1392,97 | 416,75 | 1714,49 | 20,81 | 0,07 | 11,94 |

Меню основное (организованное) 2 неделя четверг 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (%) | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины (мг%) | | | | | | | Минеральные вещества (мг%) | | | | | | |
|------------|-------|---|------------------------|-------------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Е | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4,38 | 3,80 | 14,36 | 120,00 | 0,26 | 0,07 | 0,15 | 0,41 | 0,66 | 0,30 | 283,16 | 175,06 | 149,96 | 21,34 | 109,50 | 0,52 | 0,00 | 0,35 |
| | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 8,60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| | 376 | Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (сыр 45%) | 60/20/20 | 12,06 | 7,34 | 29,68 | 234,00 | 0,63 | 0,00 | 0,13 | 0,04 | 0,13 | 0,13 | 330,00 | 30,00 | 300,00 | 16,50 | 180,00 | 0,23 | 0,00 | 1,30 |
| | | Итого | 550 | 16,51 | 11,16 | 59,04 | 414,00 | 0,89 | 0,07 | 0,28 | 0,47 | 0,82 | 0,43 | 613,46 | 213,66 | 461,06 | 39,24 | 292,30 | 1,03 | 0,00 | 1,65 |
| Завтрак №2 | 293 | Сок персиковый | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 0,10 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 4,00 | 490,00 | 40,00 | 20,00 | 36,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | 4/2 | Салат из квашеной капусты | 120 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 1,21 | 34,20 | 16,78 | 161,30 | 250,00 | 24,97 | 15,09 | 28,31 | 0,47 | 0,00 | 0,48 |
| | 51 | Суп крестьянский с крупой (рисом) | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,00 | 0,09 | 0,06 | 0,99 | 8,25 | 1,23 | 586,95 | 464,15 | 26,70 | 22,78 | 55,98 | 0,88 | 0,00 | 0,53 |
| | 214 | Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.) | 250 | 11,65 | 15,21 | 21,71 | 297,14 | 0,30 | 0,13 | 0,20 | 6,44 | 16,71 | 2,86 | 1540,71 | 927,43 | 40,84 | 51,43 | 197,29 | 2,61 | 0,02 | 4,09 |
| | 284/1 | Компот из яблок | 200 | 0,45 | 0,10 | 33,99 | 141,20 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 12,00 | 0,10 | 7,80 | 99,78 | 23,02 | 7,63 | 11,50 | 0,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,48 | 1,76 | 54,13 | 183,92 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 174,00 | 270,40 | 18,40 | 20,00 | 84,80 | 2,48 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 960 | 24,60 | 24,23 | 157,39 | 908,69 | 0,30 | 0,41 | 0,36 | 8,72 | 71,16 | 22,47 | 2621,66 | 2067,56 | 147,73 | 136,73 | 430,08 | 7,34 | 0,02 | 5,10 |
| Полдник | 11/1 | Вафли | 21 | 1,06 | 0,56 | 12,58 | 106,60 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 9,80 | 28,00 | 3,20 | 2,00 | 7,20 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| | 5/1 | Свежие фрукты (банан) | 185 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 177,60 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 |
| | 286 | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%) | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,20 | 0,04 | 0,16 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 50,12 | 146,34 | 125,78 | 14,00 | 90,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 406 | 7,00 | 4,16 | 67,38 | 384,80 | 0,20 | 0,13 | 0,26 | 1,21 | 19,88 | 0,74 | 117,27 | 818,14 | 143,78 | 93,70 | 149,00 | 1,54 | 0,04 | 0,29 |
| Ужин №1 | 163 | Рыба отварная | 140 | 24,00 | 10,39 | 1,15 | 193,45 | 0,61 | 0,08 | 0,10 | 1,48 | 0,66 | 0,64 | 816,02 | 383,93 | 20,36 | 58,32 | 276,95 | 1,15 | 0,22 | 1,26 |
| | 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,00 | 0,17 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 0,25 | 703,42 | 778,14 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,01 | 0,61 |
| | 246 | Помидоры свежие | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 0,00 | 0,06 | 0,04 | 0,30 | 17,50 | 0,70 | 3,00 | 290,00 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 0,90 | 0,00 | 0,10 |
| | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,00 | 3,04 | 12,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57 | 0,00 | 0,24 | 4,26 | 2,84 | 0,48 | 0,88 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,88 | 27,07 | 91,96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 720 | 35,79 | 18,43 | 88,56 | 624,79 | 0,61 | 0,40 | 0,28 | 3,41 | 40,52 | 2,73 | 1760,58 | 1647,33 | 104,57 | 141,90 | 502,34 | 5,23 | 0,23 | 1,97 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%) | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 3036 | 89,21 | 62,48 | 404,97 | 2527,88 | 2,36 | 1,13 | 1,56 | 14,39 | 141,64 | 26,37 | 5332,97 | 5499,49 | 1113,14 | 456,76 | 1571,72 | 15,72 | 0,29 | 9,01 |

Меню основное (организованное) 2 неделя пятница 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые | | | Энерг ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минеральные | | | | | | |
|------------|-----|---|------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | вещества | | | | (мг%) | | | | | | | вещества (мг%) | | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | A | B1 | B2 | PP | C | E | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| Завтрак №1 | 231 | Горошек зеленый | 100 | 4,55 | 0,34 | 12,14 | 68,04 | 0,32 | 0,25 | 0,08 | 0,10 | 0,34 | 0,08 | 4,20 | 204,96 | 21,00 | 27,72 | 90,72 | 1,26 | 0,00 | 1,01 |
| | 238 | Картофель запеченный из отварного | 200 | 3,44 | 13,15 | 27,92 | 243,75 | 0,00 | 0,17 | 0,11 | 1,82 | 18,78 | 6,53 | 138,05 | 719,66 | 17,39 | 29,36 | 85,74 | 1,10 | 0,02 | 0,57 |
| | 376 | Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%) | 60/20/10 | 10,25 | 6,24 | 25,23 | 198,90 | 0,54 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,10 | 1,54 | 280,50 | 25,50 | 255,00 | 14,03 | 153,00 | 0,19 | 0,00 | 1,04 |
| | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 8,60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 590 | 18,31 | 19,75 | 80,29 | 570,69 | 0,86 | 0,42 | 0,29 | 1,98 | 19,25 | 8,15 | 423,05 | 958,72 | 304,49 | 72,50 | 332,26 | 2,82 | 0,02 | 2,62 |
| Завтрак №2 | 6/1 | Печенье | 21 | 1,70 | 3,58 | 13,94 | 82,90 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 8,20 | 3,00 | 17,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | 293 | Сок апельсиновый | 200 | 1,40 | 0,40 | 22,80 | 100,40 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,40 | 14,80 | 1,60 | 20,00 | 500,00 | 34,00 | 12,00 | 36,00 | 0,60 | 0,02 | 0,12 |
| | | Итого | 221 | 3,10 | 3,98 | 36,74 | 183,30 | 0,13 | 0,04 | 0,04 | 0,40 | 14,80 | 1,86 | 20,00 | 500,00 | 42,20 | 15,00 | 53,40 | 0,80 | 0,02 | 0,12 |
| Обед | 18 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 70,70 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,30 | 8,25 | 2,83 | 81,17 | 207,09 | 19,00 | 16,04 | 33,92 | 0,74 | 0,03 | 0,23 |
| | 63 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,00 | 0,06 | 0,05 | 0,81 | 15,78 | 2,35 | 591,60 | 383,33 | 49,25 | 22,13 | 49,00 | 0,83 | 0,00 | 0,44 |
| | 189 | Шницель из говядины (говядина I кат.) | 120 | 19,01 | 27,05 | 15,86 | 386,40 | 0,48 | 0,07 | 0,14 | 4,54 | 0,00 | 5,34 | 172,03 | 226,18 | 15,38 | 36,72 | 203,71 | 3,24 | 0,10 | 2,54 |
| | 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,30 | 8,95 | 37,37 | 262,50 | 0,38 | 0,20 | 0,11 | 2,38 | 0,00 | 3,42 | 534,16 | 250,82 | 24,74 | 131,74 | 197,20 | 4,43 | 0,01 | 1,05 |
| | 289 | Компот из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 21,01 | 46,87 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 | 0,14 | 7,84 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,48 | 1,76 | 54,13 | 183,92 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 174,00 | 270,40 | 18,40 | 20,00 | 84,80 | 2,48 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 1010 | 39,93 | 49,99 | 168,91 | 1180,42 | 0,86 | 0,54 | 0,36 | 8,29 | 24,76 | 15,58 | 1711,70 | 1623,41 | 173,05 | 263,89 | 644,28 | 13,08 | 0,14 | 4,26 |
| Полдник | 383 | Бутерброд закрытый– хлеб/сыр (сыр 45%) | 60/20 | 9,65 | 5,87 | 23,74 | 187,20 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,10 | 0,10 | 264,00 | 24,00 | 240,00 | 13,20 | 144,00 | 0,18 | 0,00 | 1,04 |
| | 8/1 | Свежие фрукты (апельсин) | 110 | 2,37 | 0,52 | 21,41 | 99,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 158,58 | 0,52 | 24,05 | 364,45 | 89,86 | 34,36 | 60,78 | 0,79 | 0,00 | 0,37 |
| | 288 | Молоко кипяченое (мол.2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,40 | 0,08 | 0,30 | 0,20 | 2,60 | 0,00 | 100,00 | 292,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 390 | 17,82 | 11,39 | 54,75 | 394,10 | 0,90 | 0,18 | 0,40 | 0,23 | 161,28 | 0,62 | 388,05 | 680,45 | 569,86 | 75,56 | 384,78 | 1,17 | 0,00 | 1,41 |
| Ужин №1 | 153 | Пудинг творожный запеченный (творог 9%) | 200 | 20,60 | 17,40 | 35,60 | 382,50 | 1,05 | 0,13 | 0,33 | 0,75 | 0,53 | 0,80 | 329,00 | 302,13 | 213,40 | 37,28 | 280,10 | 1,48 | 0,00 | 0,79 |
| | 366 | Соус молочный жидкий | 70 | 1,86 | 3,86 | 5,66 | 65,03 | 3,40 | 4,00 | 0,07 | 0,10 | 0,34 | 0,02 | 295,12 | 106,20 | 12,50 | 69,92 | 0,14 | 32,76 | 0,00 | 23,80 |
| | 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 8,60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,88 | 27,07 | 91,96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 570 | 29,51 | 23,36 | 112,31 | 739,77 | 4,45 | 4,23 | 0,40 | 0,87 | 0,90 | 1,96 | 862,32 | 607,93 | 260,00 | 138,40 | 377,64 | 36,42 | 0,00 | 24,59 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (ряженка2,5%) | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 2981 | 113,89 | 112,97 | 460,55 | 3160,08 | 7,55 | 5,44 | 1,71 | 11,94 | 221,52 | 28,16 | 3495,12 | 4633,30 | 1572,80 | 590,54 | 1957,95 | 54,47 | 0,19 | 33,00 |

Меню основное (организованное) 2 неделя суббота 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые | | | Энерг ценност (ккал) | Витамины | | | | | | Минеральные | | | | | | | |
|------------|------|--|------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | вещества | | | | (мг%) | | | | | | вещества (мг%) | | | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | A | B1 | B2 | PP | C | E | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| Завтрак №1 | 112 | Каша молочная пшенная жидкая | 250 | 7,54 | 4,64 | 30,98 | 163,33 | 0,19 | 0,16 | 0,17 | 0,65 | 1,04 | 0,09 | 437,25 | 238,53 | 135,13 | 46,90 | 182,54 | 1,19 | 0,08 | 0,57 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 110,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | 139 | Яйцо отварное (1 кат.) | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 60,00 | 0,10 | 0,03 | 0,18 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 53,60 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,01 | 0,44 |
| | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,00 | 3,04 | 12,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57 | 0,00 | 0,24 | 4,26 | 2,84 | 0,48 | 0,88 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 550 | 17,39 | 10,44 | 63,28 | 345,73 | 0,29 | 0,25 | 0,35 | 0,73 | 1,61 | 0,89 | 641,99 | 354,59 | 173,77 | 71,98 | 312,42 | 2,92 | 0,09 | 1,01 |
| | 293 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,20 | 4,00 | 0,20 | 12,00 | 240,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,20 | 4,00 | 0,20 | 12,00 | 240,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | 42 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,09 | 5,09 | 12,69 | 114,50 | 0,00 | 0,10 | 0,07 | 1,13 | 13,13 | 2,38 | 756,15 | 544,78 | 39,75 | 28,08 | 65,83 | 1,08 | 0,01 | 0,59 |
| | 213 | Птица тушенная (курица охлажденная 1 кат.) | 135 | 12,01 | 9,33 | 11,61 | 178,20 | 0,34 | 0,13 | 0,14 | 3,95 | 7,84 | 1,02 | 593,37 | 447,28 | 53,14 | 30,11 | 125,96 | 2,74 | 0,01 | 2,99 |
| | 246/ | Помидоры свежие | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 0,00 | 0,06 | 0,04 | 0,30 | 17,50 | 0,70 | 3,00 | 290,00 | 14,00 | 20,00 | 26,00 | 0,90 | 0,00 | 0,10 |
| | 221 | Каша пшеничная | 200 | 6,32 | 4,50 | 38,85 | 221,25 | 0,00 | 0,12 | 0,05 | 0,70 | 0,00 | 1,04 | 591,12 | 132,72 | 24,05 | 34,22 | 158,97 | 2,69 | 0,01 | 0,40 |
| | 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,26 | 0,73 | 0,14 | 7,84 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,48 | 1,76 | 54,13 | 183,92 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 174,00 | 270,40 | 18,40 | 20,00 | 84,80 | 2,48 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 1025 | 31,40 | 22,17 | 182,08 | 992,95 | 0,34 | 0,58 | 0,32 | 6,34 | 39,20 | 6,78 | 2276,38 | 1970,78 | 195,62 | 169,67 | 537,20 | 11,24 | 0,03 | 4,08 |
| Полдник | 216 | Какао с молоком (мол.2,5%) | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,54 | 118,60 | 0,24 | 0,06 | 0,19 | 0,17 | 1,59 | 0,00 | 61,44 | 216,34 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,00 | 0,17 |
| | 2/1 | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0,37 | 0,37 | 9,06 | 43,47 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,28 | 9,25 | 0,56 | 24,05 | 257,15 | 14,80 | 8,32 | 10,17 | 2,03 | 0,00 | 0,13 |
| | 379 | Бутерброд с маслом (масло 72,5%) | 60/20 | 4,72 | 14,98 | 29,78 | 272,00 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 0,56 | 0,00 | 0,88 | 302,40 | 61,80 | 16,80 | 8,40 | 45,00 | 0,70 | 0,00 | 0,30 |
| | | Итого | 380 | 9,17 | 18,89 | 56,38 | 434,07 | 0,32 | 0,15 | 0,25 | 1,01 | 10,84 | 1,44 | 387,89 | 535,29 | 183,82 | 38,06 | 179,73 | 3,21 | 0,00 | 0,60 |
| Ужин №1 | 170 | Рыба запеченная с яйцом | 200 | 31,18 | 17,80 | 32,70 | 315,38 | 0,06 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 17,94 | 5,66 | 1681,40 | 480,23 | 56,58 | 63,48 | 276,00 | 2,76 | 0,23 | 2,07 |
| | 7/1 | Огурец свежий | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,20 | 4,90 | 0,10 | 7,00 | 196,00 | 17,00 | 14,00 | 30,00 | 0,50 | 0,00 | 0,17 |
| | 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,00 | 0,17 | 0,13 | 1,63 | 21,79 | 0,25 | 703,42 | 778,14 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,01 | 0,61 |
| | 295 | Чай с молоком (мол.2,5%) | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 0,10 | 0,04 | 0,16 | 0,12 | 1,33 | 0,00 | 50,30 | 154,60 | 126,60 | 15,40 | 92,80 | 0,41 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,88 | 27,07 | 91,96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 780 | 44,06 | 27,09 | 131,07 | 805,32 | 0,16 | 0,67 | 0,31 | 1,95 | 45,96 | 7,15 | 2680,02 | 1799,97 | 267,55 | 155,98 | 597,31 | 6,78 | 0,24 | 2,85 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%) | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,36 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 1,26 | 0,00 | 216,00 | 262,80 | 216,00 | 25,20 | 162,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | ВСЕГО: | 3135 | 108,23 | 83,10 | 460,21 | 2753,15 | 1,47 | 1,73 | 1,56 | 10,41 | 102,86 | 16,46 | 6214,28 | 5163,44 | 1050,75 | 468,89 | 1802,67 | 27,13 | 0,36 | 8,54 |

Меню основное (организованное) 2 неделя воскресенье 12 и старше лет

| | № | Прием пищи, рец. наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые | | | Энерг ценност (ккал) | Витамины (мг%) | | | | | | Минеральные вещества (мг%) | | | | | | | |
|------------|---------------|---|------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | вещества | | | | А | В1 | В2 | РР | С | Е | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Zn |
| | | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак №1 | 141 | Запеканка из творога (творог 9%) | 200 | 16,71 | 11,38 | 52,67 | 380,63 | 0,69 | 0,06 | 0,25 | 0,66 | 1,97 | 0,56 | 418,82 | 194,10 | 153,21 | 29,57 | 208,88 | 1,01 | 0,02 | 0,83 |
| | 286 | Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%) | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,20 | 0,04 | 0,16 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 50,12 | 146,34 | 125,78 | 14,00 | 90,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| | 139 | Яйцо отварное (1 кат.) | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,10 | 0,03 | 0,18 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 53,60 | 56,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 0,01 | 0,44 |
| | 5/1 | Свежие фрукты (банан) | 185 | 2,78 | 0,93 | 38,85 | 177,60 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 1,11 | 18,50 | 0,74 | 57,35 | 643,80 | 14,80 | 77,70 | 51,80 | 1,11 | 0,04 | 0,29 |
| | 383 | Бутерброд закрытый – хлеб/ сыр (сыр 45%) | 60/20 | 9,65 | 5,87 | 23,74 | 187,20 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,10 | 0,10 | 264,00 | 24,00 | 240,00 | 13,20 | 144,00 | 0,18 | 0,00 | 1,04 |
| | Итого | | 705 | 37,38 | 25,45 | 131,48 | 909,03 | 1,49 | 0,21 | 0,78 | 1,98 | 21,87 | 1,43 | 843,89 | 1064,24 | 555,79 | 139,27 | 571,48 | 3,44 | 0,07 | 2,60 |
| Завтрак №2 | 6/1 | Печенье | 21 | 1,70 | 3,58 | 13,94 | 82,90 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 8,20 | 3,00 | 17,40 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| | 293 | Сок фруктовый мультифрукт | 200 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 125,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,60 | 8,00 | 0,80 | 4,00 | 240,00 | 20,00 | 14,00 | 36,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 221 | 2,30 | 3,78 | 44,34 | 208,70 | 0,13 | 0,04 | 0,02 | 0,60 | 8,00 | 1,06 | 4,00 | 240,00 | 28,20 | 17,00 | 53,40 | 0,80 | 0,00 | 0,00 |
| Обед | 4/1 | Салат из свежей капусты | 120 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 1,21 | 34,20 | 16,78 | 161,30 | 250,00 | 24,97 | 15,09 | 28,31 | 0,47 | 0,00 | 0,48 |
| | 37 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 62,25 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,60 | 10,68 | 2,38 | 606,13 | 385,30 | 49,73 | 26,13 | 54,60 | 1,23 | 0,02 | 0,40 |
| | 223 | Каша ячневая рассыпчатая с луком | 200 | 4,67 | 7,40 | 30,17 | 205,31 | 0,38 | 0,09 | 0,04 | 1,09 | 0,00 | 0,59 | 542,77 | 97,11 | 49,03 | 24,38 | 160,38 | 0,89 | 0,00 | 0,01 |
| | 176 | Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.) | 100 / 30 | 15,20 | 23,10 | 5,12 | 290,00 | 0,32 | 0,05 | 0,14 | 3,64 | 0,74 | 3,59 | 1124,00 | 310,00 | 43,32 | 22,45 | 171,15 | 2,40 | 0,01 | 3,90 |
| | 284/1 | Компот из яблок | 200 | 0,45 | 0,10 | 33,99 | 141,20 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 12,00 | 0,10 | 7,80 | 99,78 | 23,02 | 7,63 | 11,50 | 0,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 80 | 4,48 | 1,76 | 54,13 | 183,92 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 174,00 | 270,40 | 18,40 | 20,00 | 84,80 | 2,48 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 1040 | 32,65 | 41,73 | 169,79 | 1083,36 | 0,70 | 0,39 | 0,32 | 6,62 | 57,61 | 24,94 | 2766,89 | 1468,39 | 222,27 | 135,47 | 562,94 | 8,36 | 0,03 | 4,79 | |
| Полдник | 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,00 | 3,04 | 12,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,57 | 0,00 | 0,24 | 4,26 | 2,84 | 0,48 | 0,88 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | 132 | Омлет натуральный | 100 | 10,69 | 9,52 | 1,01 | 111,03 | 1,24 | 0,04 | 0,20 | 0,90 | 0,10 | 0,29 | 248,40 | 76,91 | 39,86 | 6,24 | 87,30 | 1,02 | 0,01 | 0,45 |
| | | Итого | 360 | 15,45 | 10,72 | 33,03 | 263,71 | 1,24 | 0,10 | 0,20 | 0,91 | 0,67 | 1,07 | 399,54 | 136,97 | 56,50 | 26,52 | 140,38 | 1,75 | 0,01 | 0,45 |
| Ужин №1 | 192 | Оладьи из печени | 100 | 16,93 | 20,51 | 6,95 | 198,18 | 72,05 | 0,24 | 1,78 | 7,56 | 86,60 | 5,91 | 84,29 | 276,18 | 21,84 | 16,76 | 248,20 | 12,75 | 0,00 | 0,19 |
| | 214 | Картофель отварной | 200 | 3,44 | 13,15 | 27,92 | 243,75 | 0,00 | 0,17 | 0,11 | 1,82 | 18,78 | 6,53 | 138,05 | 719,66 | 17,39 | 29,36 | 85,74 | 1,10 | 0,02 | 0,57 |
| | 16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 0,19 | 4,69 | 0,36 | 84,01 | 132,38 | 22,32 | 13,19 | 39,59 | 0,57 | 0,00 | 0,05 |
| | 4/1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,88 | 27,07 | 91,96 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 87,00 | 135,20 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,00 |
| | 3/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 1,20 | 28,98 | 140,28 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 150,90 | 55,80 | 13,80 | 19,80 | 52,20 | 0,66 | 0,00 | 0,00 |
| | 273 | Кисель из кураги | 200 | 0,89 | 0,06 | 32,75 | 154,60 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,48 | 0,49 | 1,10 | 5,08 | 290,20 | 31,24 | 183,98 | 25,30 | 0,55 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 700 | 29,04 | 41,82 | 126,01 | 895,37 | 72,05 | 0,55 | 1,97 | 10,05 | 110,56 | 15,03 | 549,33 | 1609,42 | 115,79 | 273,09 | 493,43 | 16,87 | 0,02 | 0,81 |
| Ужин № 2 | 272 | Кисломолочные продукты (ряженка2,5%) | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | | Итого | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,80 | 0,36 | 0,04 | 0,23 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 90,00 | 262,80 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| | ВСЕГО: | | 3226 | 122,05 | 128,00 | 512,22 | 3451,97 | 75,97 | 1,34 | 3,52 | 20,34 | 199,25 | 43,53 | 4653,65 | 4781,82 | 1201,74 | 616,55 | 1987,22 | 31,40 | 0,13 | 8,65 |