

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 01 » сентября 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
Компании "

« 01 » сентября 2023г.

ООО "Межрегиональная кейтеринговая



Фюнов Т.В.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

| День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|---------|-----------|-----------------|-------|---------|---------------------------|---------|---------|-----------|---------|--------|
| № рел. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | Витаминный (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | Б | Ж | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 210 | Омлет белковый паровой | 200 | 19,470 | 5,850 | 3,957 | 145,633 | 0,011 | 0,111 | 0,555 | 2,206 | 79,032 | 92,620 | 20,758 | 0,349 |
| 376 | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,555 | 2,326 | 113,227 | 151,766 | 41,642 | 2,379 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 440,000 | 23,092 | 7,227 | 24,934 | 257,318 | 0,172 | 0,271 | 0,555 | 2,326 | 113,227 | 151,766 | 41,642 | 2,379 |
| | <i>Промышленное питание</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 |
| | <i>Итого за Промышленное питание</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 170,000 | 2,800 | 6,995 | 26,625 | 175,800 | 0,049 | 0,980 | 1,600 | 3,150 | 35,900 | 69,000 | 37,800 | 0,850 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 0,036 | 15,000 | 109,801 | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,540 |
| 88/2011 | Пицц на свежей капусте на булгоне | 200 | 1,536 | 4,215 | 9,163 | 80,752 | 0,066 | 20,443 | 161,551 | 1,918 | 24,643 | 42,181 | 18,272 | 0,717 |
| 291 | Плов с отварной говядиной | 280 | 36,625 | 22,053 | 50,351 | 554,662 | 0,258 | 3,733 | 920,550 | 4,983 | 60,491 | 501,739 | 81,923 | 2,676 |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии) | 180 | 0,046 | 0,015 | 2,220 | 9,248 | 0,001 | 0,067 | 2,586 | 0,031 | 2,229 | 1,515 | 1,190 | 0,042 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,555 | 0,135 | 32,830 | 56,250 | 18,000 | 1,260 |
| | <i>Итого за Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 765,000 | 42,692 | 27,888 | 85,749 | 775,612 | 0,541 | 39,423 | 1,194,488 | 7,487 | 128,613 | 617,285 | 131,385 | 5,235 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 350,000 | 6,660 | 0,385 | 28,415 | 149,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 259,500 | 208,000 | 37,500 | 0,500 |
| | <i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1,725,000 | 75,244 | 41,895 | 165,723 | 1,357,730 | 0,842 | 54,674 | 1,269,143 | 13,263 | 537,740 | 1,046,051 | 248,327 | 8,964 |
| День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рел. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | Витаминный (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | Б | Ж | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 173 | Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | |
| 376 | Капша чернусливая, (сироп стевии) | 200 | 8,000 | 5,029 | 32,348 | 207,232 | 0,229 | 1,248 | 19,200 | 0,678 | 139,014 | 225,832 | 68,242 | 1,636 |
| | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,555 | 2,326 | 113,227 | 151,766 | 41,642 | 2,379 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 460,000 | 16,822 | 11,676 | 53,345 | 387,717 | 0,396 | 1,679 | 65,735 | 0,898 | 373,709 | 412,978 | 98,126 | 3,866 |
| | <i>Промышленное питание</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 |
| | <i>Итого за Промышленное питание</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 170,000 | 2,510 | 6,435 | 27,275 | 178,200 | 0,041 | 0,880 | 8,400 | 2,780 | 27,900 | 62,700 | 37,500 | 0,830 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из свежих овощей с яблоками | 60 | 0,675 | 4,097 | 5,078 | 60,230 | 0,013 | 5,600 | 160,031 | 1,831 | 17,570 | 19,360 | 10,370 | 0,904 |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 200 | 4,998 | 129,121 | 15,026 | 129,121 | 0,193 | 7,604 | 160,031 | 2,374 | 32,302 | 31,012 | 1,665 | 0,300 |
| 294 | Котлета из курицы | 120 | 13,384 | 19,673 | 14,261 | 289,651 | 0,164 | 4,168 | 311,575 | 4,205 | 35,052 | 162,735 | 34,578 | 1,540 |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 3,208 | 0,642 | 25,821 | 121,889 | 0,192 | 32,076 | 17,142 | 93,245 | 36,953 | 34,578 | 1,452 | 0,347 |
| 376 | Чай с лимонном без сахара, 180 д (сироп стевии) | 180 | 0,241 | 0,056 | 8,808 | 8,808 | 0,003 | 1,900 | 0,590 | 0,009 | 6,750 | 9,230 | 4,940 | 0,847 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,555 | 0,135 | 32,830 | 56,250 | 18,000 | 1,260 |
| | <i>Итого за Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 755,000 | 26,331 | 31,390 | 83,565 | 726,249 | 0,745 | 51,528 | 472,196 | 8,554 | 141,666 | 428,499 | 135,853 | 7,668 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 350,000 | 6,660 | 0,385 | 28,415 | 149,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 259,500 | 208,000 | 37,500 | 0,500 |
| | <i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1,725,000 | 52,323 | 49,836 | 192,600 | 1,441,166 | 1,262 | 68,087 | 553,851 | 12,532 | 802,775 | 1,112,177 | 308,979 | 12,864 |

| День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет | | № рецеп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--|----------------|---------------------------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------|--|--|
| Б | Ж | | | | У | В1 | С | | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тертый мясной с томатным соусом на пару | 120 | 14,022 | 22,289 | 5,692 | 278,782 | 0,071 | 4,050 | 65,320 | 4,930 | 27,100 | 150,380 | 21,000 | 1,955 | | |
| 173 | Каша гречневая рассычатая | 150 | 6,552 | 1,716 | 29,692 | 160,160 | 0,224 | 2,111 | 0,655 | 0,416 | 11,504 | 155,185 | 104,066 | 3,493 | | |
| 376 | Чай с лимоном, (сироп стевии) | 200 | 0,267 | 0,062 | 1,827 | 9,785 | 0,003 | 2,111 | 0,655 | 0,010 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 | | |
| | Хлеб ржанко-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>510,000</i> | <i>24,241</i> | <i>25,387</i> | <i>56,531</i> | <i>552,327</i> | <i>0,458</i> | <i>6,321</i> | <i>65,975</i> | <i>5,476</i> | <i>75,299</i> | <i>365,811</i> | <i>146,550</i> | <i>7,508</i> | | |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 0,800 | 0,550 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 0,500 | 16,000 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 10,500 | 0,027 | 9,600 | 63,901 | 0,240 | 9,300 | 16,800 | 10,200 | 0,420 | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, | 200 | 1,432 | 4,183 | 8,585 | 77,632 | 0,055 | 16,443 | 161,551 | 1,926 | 25,723 | 40,781 | 18,212 | 0,803 | | |
| 289 | Рагу из овощей с курятиной | 240 | 24,976 | 24,428 | 30,498 | 446,880 | 0,322 | 41,738 | 293,040 | 2,034 | 56,525 | 328,445 | 76,127 | 2,814 | | |
| 349 | Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии) | 180 | 0,144 | 0,144 | 4,968 | 22,679 | 0,011 | 3,600 | 0,072 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,792 | | |
| | Хлеб ржанко-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>725,000</i> | <i>30,917</i> | <i>30,330</i> | <i>67,496</i> | <i>674,241</i> | <i>0,595</i> | <i>71,581</i> | <i>518,492</i> | <i>4,407</i> | <i>130,158</i> | <i>446,236</i> | <i>125,779</i> | <i>6,089</i> | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | |
| Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецеп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 180 | 13,692 | 10,997 | 45,892 | 338,752 | 0,119 | 0,200 | 77,500 | 1,150 | 270,910 | 219,550 | 22,090 | 1,358 | | |
| 376 | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | |
| | Хлеб ржанко-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>420,000</i> | <i>17,314</i> | <i>12,374</i> | <i>66,889</i> | <i>450,437</i> | <i>0,280</i> | <i>0,471</i> | <i>78,055</i> | <i>1,270</i> | <i>305,605</i> | <i>278,696</i> | <i>42,974</i> | <i>3,388</i> | | |
| Промежуточное питание | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,220 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 60 | 0,565 | 3,091 | 2,084 | 39,072 | 0,027 | 9,390 | 59,006 | 1,557 | 12,042 | 18,473 | 9,840 | 0,439 | | |
| 96 | Расолынок московский на курином бульоне (курица перловая), | 200 | 1,828 | 3,265 | 12,934 | 88,781 | 0,060 | 7,804 | 160,631 | 1,482 | 16,922 | 61,280 | 16,871 | 0,661 | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 14,329 | 16,975 | 22,999 | 300,731 | 0,211 | 29,549 | 48,720 | 2,837 | 32,950 | 190,740 | 45,580 | 2,487 | | |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара, 180 л (сироп стевии) | 180 | 0,046 | 0,015 | 2,220 | 9,248 | 0,001 | 0,067 | 2,586 | 0,031 | 2,229 | 1,515 | 1,190 | 0,042 | | |
| | Хлеб ржанко-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>685,000</i> | <i>20,593</i> | <i>24,831</i> | <i>61,972</i> | <i>554,382</i> | <i>0,479</i> | <i>46,990</i> | <i>270,943</i> | <i>6,042</i> | <i>96,993</i> | <i>328,258</i> | <i>91,481</i> | <i>4,889</i> | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | |
| Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

| № рецеп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витаминны (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Сыр порционный | 20 | 5.200 | 5.220 | | 68.800 | 0.006 | 0.160 | 46.000 | 0.100 | 200.000 | 128.000 | 9.000 | 0.200 | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5.833 | 6.708 | 26.785 | 191.541 | 0.128 | 1.209 | 38.600 | 0.159 | 122.650 | 149.720 | 35.510 | 0.775 | | | | | | | |
| 376 | Чай с лимонком. (сироп стевии) | 200 | 0.267 | 0.062 | 1.827 | 9.785 | 0.003 | 2.111 | 0.655 | 0.010 | 7.495 | 10.246 | 5.484 | 0.940 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3.400 | 1.320 | 19.320 | 103.600 | 0.160 | 0.160 | 0.120 | 29.200 | 50.000 | 16.000 | 1.120 | 3.035 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>460,000</i> | <i>14,700</i> | <i>13,310</i> | <i>47,932</i> | <i>373,726</i> | <i>0,297</i> | <i>3,640</i> | <i>85,255</i> | <i>0,389</i> | <i>339,345</i> | <i>337,966</i> | <i>65,994</i> | <i>3,035</i> | | | | | | | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблока зеленые) | 150 | 0.660 | 0.285 | 20.415 | 87.000 | 0.039 | 0.580 | 0.800 | 2.300 | 12.400 | 36.400 | 19.800 | 0.230 | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 0.620 | 0.030 | 5.100 | 23.200 | 0.010 | 0.400 | 58.300 | 0.550 | 16.000 | 14.600 | 10.500 | 0.320 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.866 | 3.060 | 3.149 | 44.101 | 0.022 | 15.500 | 300.000 | 1.427 | 25.090 | 23.310 | 12.000 | 0.384 | | | | | | | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 200 | 1.478 | 2.204 | 9.915 | 65.491 | 0.045 | 5.004 | 160.031 | 1.048 | 11.822 | 27.819 | 10.042 | 0.452 | | | | | | | |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса паровые | 90 | 13.669 | 14.508 | 8.447 | 218.831 | 0.064 | 1.186 | 18.900 | 1.805 | 16.970 | 135.020 | 17.100 | 1.773 | | | | | | | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6.552 | 1.716 | 29.692 | 160.160 | 0.224 | 0.100 | 0.500 | 0.416 | 11.504 | 155.185 | 104.066 | 3.493 | | | | | | | |
| 376 | Чай без сахара. 180 д (сироп стевии) | 180 | 0.051 | 0.200 | 7.278 | 7.278 | 0.001 | 0.100 | 0.500 | 4.950 | 8.240 | 4.400 | 0.820 | 1.260 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3.825 | 1.485 | 21.735 | 116.550 | 0.180 | 0.180 | 0.180 | 0.135 | 32.850 | 56.250 | 18.000 | 1.260 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>725,000</i> | <i>26,590</i> | <i>23,024</i> | <i>74,447</i> | <i>612,411</i> | <i>0,536</i> | <i>21,970</i> | <i>479,431</i> | <i>4,831</i> | <i>103,186</i> | <i>405,824</i> | <i>165,608</i> | <i>8,182</i> | | | | | | | |
| <i>Надрик</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблока зеленые) | 150 | 0.660 | 0.285 | 20.415 | 87.000 | 0.080 | 14.000 | 7.500 | 0.300 | 7.500 | 18.000 | 7.500 | 0.300 | | | | | | | |
| | Кофеир обезжир. | 200 | 6.000 | 0.100 | 8.000 | 62.000 | 0.080 | 14.000 | 7.500 | 0.300 | 252.000 | 190.000 | 30.000 | 0.200 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Надрик</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | | | | | | |

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

| № рецеп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витаминны (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сырком | 180 | 13.692 | 10.997 | 45.892 | 338.752 | 0.119 | 0.200 | 77.500 | 1.150 | 270.910 | 219.550 | 22.090 | 1.358 | | | | | | | |
| 376 | Чай без сахара. (сироп стевии) | 200 | 0.057 | 0.222 | 1.677 | 8.085 | 0.001 | 0.111 | 0.555 | 0.120 | 5.495 | 9.146 | 4.884 | 0.910 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3.400 | 1.320 | 19.320 | 103.600 | 0.160 | 0.160 | 0.120 | 29.200 | 50.000 | 16.000 | 1.120 | 3.388 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>420,000</i> | <i>17,314</i> | <i>12,374</i> | <i>66,889</i> | <i>450,437</i> | <i>0,280</i> | <i>0,471</i> | <i>78,055</i> | <i>1,270</i> | <i>305,605</i> | <i>278,606</i> | <i>42,974</i> | <i>3,388</i> | | | | | | | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблока зеленые) | 150 | 0.660 | 0.285 | 20.415 | 87.000 | 0.039 | 0.580 | 0.800 | 2.300 | 12.400 | 36.400 | 19.800 | 0.230 | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 0.620 | 0.030 | 5.100 | 23.200 | 0.010 | 0.400 | 58.300 | 0.550 | 16.000 | 14.600 | 10.500 | 0.320 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0.660 | 0.120 | 2.280 | 14.400 | 0.036 | 15.000 | 109.801 | 0.420 | 8.400 | 15.600 | 12.000 | 0.340 | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне. | 200 | 1.432 | 4.183 | 8.585 | 77.632 | 0.035 | 16.443 | 161.551 | 1.976 | 25.723 | 40.781 | 18.212 | 0.803 | | | | | | | |
| 260 | Ужин из пшени (гречки) | 90 | 16.230 | 12.077 | 3.360 | 189.878 | 0.093 | 2.433 | 23.210 | 2.773 | 15.732 | 148.053 | 25.100 | 0.884 | | | | | | | |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 3.208 | 0.642 | 25.821 | 121.889 | 0.192 | 0.192 | 32.076 | 0.135 | 17.142 | 93.245 | 36.953 | 1.452 | | | | | | | |
| 342 | Компот ассорти без сахара. (сироп стевии) | 180 | 0.198 | 0.054 | 2.016 | 15.120 | 0.180 | 0.180 | 0.135 | 32.850 | 56.250 | 18.000 | 1.260 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3.825 | 1.485 | 21.735 | 116.550 | 0.180 | 0.180 | 0.135 | 32.850 | 56.250 | 18.000 | 1.260 | | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>725,000</i> | <i>25,553</i> | <i>18,561</i> | <i>63,797</i> | <i>535,469</i> | <i>0,556</i> | <i>66,132</i> | <i>294,562</i> | <i>5,254</i> | <i>99,447</i> | <i>353,929</i> | <i>110,265</i> | <i>4,939</i> | | | | | | | |
| <i>Надрик</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблока зеленые) | 150 | 0.660 | 0.285 | 20.415 | 87.000 | 0.080 | 14.000 | 7.500 | 0.300 | 7.500 | 18.000 | 7.500 | 0.300 | | | | | | | |
| | Кофеир обезжир. | 200 | 6.000 | 0.100 | 8.000 | 62.000 | 0.080 | 14.000 | 7.500 | 0.300 | 252.000 | 190.000 | 30.000 | 0.200 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Надрик</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | | | | | | |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i> | <i>1 665,000</i> | <i>52,327</i> | <i>37,715</i> | <i>185,726</i> | <i>1 310,706</i> | <i>0,965</i> | <i>81,583</i> | <i>446,717</i> | <i>9,974</i> | <i>700,852</i> | <i>909,625</i> | <i>228,539</i> | <i>9,677</i> | | | | | | | |

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

| № рел. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|---|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| 209 | Ябло отпарное | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | 1,170 | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная молочная. (сироп стевии) | 200 | 4,810 | 2,490 | 19,620 | 120,800 | 0,096 | 1,170 | 18,000 | 0,340 | 116,883 | 136,380 | 24,653 | 1,037 | | | | | | |
| 376 | Чай без сахара. (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,083 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 8,884 | 0,910 | | | | | | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | 1,120 | | | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>490,000</i> | <i>21,132</i> | <i>15,367</i> | <i>41,317</i> | <i>389,485</i> | <i>0,327</i> | <i>1,441</i> | <i>268,555</i> | <i>1,060</i> | <i>206,578</i> | <i>387,536</i> | <i>57,537</i> | <i>5,567</i> | | | | | | |
| | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | | | |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 | 0,320 | | | | | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>173,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>33,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | | | | | | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 60 | 0,565 | 3,091 | 2,084 | 39,072 | 0,027 | 9,390 | 59,006 | 1,557 | 12,042 | 18,473 | 9,840 | 0,439 | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 200 | 4,998 | 5,437 | 15,026 | 129,121 | 0,193 | 7,604 | 160,031 | 2,374 | 32,302 | 87,679 | 31,012 | 1,665 | | | | | | |
| 294 | Шницель рубленый из мяса птицы с соусом сметанно-томатным | 120 | 19,167 | 13,089 | 13,435 | 253,840 | 0,208 | 0,535 | 28,526 | 2,014 | 43,715 | 181,463 | 32,624 | 1,452 | | | | | | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,552 | 1,716 | 29,692 | 160,160 | 0,224 | 0,224 | 11,504 | 0,416 | 11,504 | 155,185 | 104,066 | 3,493 | | | | | | |
| 376 | Чай без сахара. 180 Д (сироп стевии) | 180 | 0,200 | 0,051 | 1,509 | 7,278 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 | 0,820 | | | | | | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,230 | 18,000 | 1,260 | 1,260 | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>755,000</i> | <i>33,307</i> | <i>24,869</i> | <i>83,481</i> | <i>706,021</i> | <i>0,833</i> | <i>17,809</i> | <i>248,063</i> | <i>6,496</i> | <i>137,563</i> | <i>507,290</i> | <i>199,942</i> | <i>9,129</i> | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | | | | | |
| | <i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i> | <i>1765,000</i> | <i>65,899</i> | <i>47,016</i> | <i>179,838</i> | <i>1420,306</i> | <i>1,289</i> | <i>34,230</i> | <i>590,718</i> | <i>11,006</i> | <i>639,341</i> | <i>1171,816</i> | <i>332,779</i> | <i>16,046</i> | | | | | | |

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет

| № рел. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------|---|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| 173 | Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | | | | | | | |
| 376 | Чай без сахара. (сироп стевии) | 200 | 8,000 | 5,029 | 32,348 | 207,232 | 0,229 | 1,248 | 19,200 | 0,678 | 139,014 | 225,832 | 68,242 | 1,636 | | | | | | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | 0,910 | | | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>460,000</i> | <i>16,822</i> | <i>11,626</i> | <i>387,717</i> | <i>0,396</i> | <i>1,679</i> | <i>65,755</i> | <i>0,898</i> | <i>373,709</i> | <i>412,978</i> | <i>98,126</i> | <i>3,866</i> | | | | | | | |
| | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 | | | | | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | | | | | | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат отварная | 60 | 0,900 | 0,060 | 5,280 | 25,200 | 0,012 | 6,000 | 0,060 | 22,200 | 25,800 | 13,200 | 0,840 | | | | | | | |
| 88/2011 | Шш из свежей капусты на бульоне | 200 | 1,536 | 4,215 | 9,163 | 80,752 | 0,066 | 20,443 | 161,551 | 1,918 | 24,643 | 42,181 | 18,272 | 0,717 | | | | | | |
| 268 | Быточи мясные паровые (говядина) | 90 | 13,720 | 13,098 | 8,220 | 205,700 | 0,107 | 0,664 | 1,204 | 1,204 | 20,584 | 147,825 | 21,826 | 2,287 | | | | | | |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 6,414 | 3,656 | 40,944 | 222,482 | 0,099 | 16,000 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,994 | | | | | | | |
| 349 | Компот из свежих яблок без сахара. (сироп стевии) | 180 | 0,144 | 0,144 | 4,968 | 22,679 | 0,011 | 3,600 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,792 | | | | | | | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,230 | 18,000 | 1,260 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>725,000</i> | <i>26,539</i> | <i>22,658</i> | <i>90,310</i> | <i>673,363</i> | <i>0,475</i> | <i>30,887</i> | <i>177,551</i> | <i>4,299</i> | <i>125,377</i> | <i>329,176</i> | <i>84,258</i> | <i>6,890</i> | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | | | | | |
| | <i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i> | <i>1705,000</i> | <i>52,531</i> | <i>41,104</i> | <i>199,345</i> | <i>1388,280</i> | <i>0,992</i> | <i>47,446</i> | <i>259,206</i> | <i>8,277</i> | <i>786,486</i> | <i>1012,854</i> | <i>257,384</i> | <i>12,086</i> | | | | | | |

| День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------------------|--------------|--|--|
| № рецеп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурца свежие порционные | 30 | 0,210 | 0,030 | 0,570 | 3,300 | 0,009 | 2,100 | 9,000 | 0,030 | 5,100 | 9,000 | 4,200 | 0,150 | | |
| 294 | Котлета рубленые из мяса птицы паровые | 90 | 17,833 | 10,834 | 7,729 | 204,291 | 0,143 | 0,064 | 18,960 | 1,605 | 24,050 | 158,270 | 26,370 | 1,030 | | |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 3,208 | 0,642 | 25,821 | 121,889 | 0,192 | 32,076 | 9,555 | 0,001 | 17,142 | 93,245 | 36,953 | 1,432 | | |
| 376 | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,037 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,111 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 0,180 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>510,000</i> | <i>24,873</i> | <i>12,883</i> | <i>55,117</i> | <i>441,165</i> | <i>0,505</i> | <i>34,511</i> | <i>28,515</i> | <i>1,755</i> | <i>80,967</i> | <i>319,661</i> | <i>88,407</i> | <i>4,662</i> | | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | |
| | Сухофрукты (судак) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 10,500 | 0,320 | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>173,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>1,650</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,866 | 3,060 | 3,149 | 44,101 | 0,022 | 15,500 | 300,000 | 1,427 | 25,090 | 23,310 | 12,000 | 0,384 | | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 200 | 1,478 | 2,204 | 9,915 | 65,491 | 0,045 | 5,004 | 160,031 | 1,048 | 27,819 | 10,042 | 0,432 | | | |
| 291 | Шов из мяса птицы | 200 | 16,517 | 18,592 | 35,952 | 376,681 | 0,105 | 3,514 | 309,240 | 3,310 | 25,990 | 205,860 | 46,840 | 1,900 | | |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара, 180 д. (сироп стевии) | 180 | 0,046 | 0,015 | 2,220 | 9,248 | 0,001 | 0,067 | 2,586 | 0,031 | 2,229 | 1,515 | 1,190 | 0,042 | | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>685,000</i> | <i>22,732</i> | <i>25,356</i> | <i>72,971</i> | <i>612,071</i> | <i>0,353</i> | <i>24,265</i> | <i>771,857</i> | <i>5,951</i> | <i>97,981</i> | <i>314,754</i> | <i>88,072</i> | <i>4,038</i> | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | |
| Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 715,000 | 57,065 | 45,019 | 183,128 | 1 378,036 | 0,987 | 73,756 | 874,472 | 11,156 | 474,368 | 911,415 | 251,779 | 10,050 | | |
| День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецеп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная с ягодным соусом, (сироп стевии) | 190 | 27,577 | 11,898 | 19,817 | 301,391 | 0,117 | 1,181 | 55,521 | 2,017 | 151,490 | 324,910 | 47,520 | 1,205 | | |
| 376 | Чай с лимоном, (сироп стевии) | 200 | 0,267 | 0,062 | 1,827 | 9,785 | 0,003 | 2,111 | 0,655 | 0,010 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 | | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 0,180 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>430,000</i> | <i>31,244</i> | <i>13,280</i> | <i>40,964</i> | <i>414,776</i> | <i>0,280</i> | <i>3,452</i> | <i>56,176</i> | <i>2,147</i> | <i>188,185</i> | <i>385,156</i> | <i>69,004</i> | <i>3,265</i> | | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 10,500 | 0,027 | 9,600 | 63,901 | 0,240 | 9,500 | 16,800 | 10,200 | 0,420 | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты на бульоне | 200 | 4,132 | 4,258 | 8,585 | 88,432 | 0,062 | 16,443 | 172,351 | 1,956 | 27,223 | 58,781 | 18,212 | 0,953 | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 19,384 | 16,898 | 1,331 | 129,005 | 0,133 | 1,856 | 192,618 | 2,440 | 52,783 | 279,816 | 66,878 | 1,079 | | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,552 | 1,716 | 29,692 | 160,160 | 0,224 | 0,224 | 11,504 | 0,416 | 11,504 | 153,185 | 104,066 | 3,493 | | |
| 376 | Чай без сахара, 180 д. (сироп стевии) | 180 | 0,200 | 0,051 | 1,509 | 7,278 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,135 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 | | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>755,000</i> | <i>34,653</i> | <i>24,498</i> | <i>64,562</i> | <i>511,925</i> | <i>0,627</i> | <i>28,179</i> | <i>429,370</i> | <i>5,187</i> | <i>138,610</i> | <i>575,072</i> | <i>221,756</i> | <i>8,225</i> | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | |
| Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 705,000 | 75,047 | 44,598 | 161,216 | 1 253,901 | 1,028 | 46,511 | 501,446 | 10,414 | 614,195 | 1 230,928 | 365,760 | 12,650 | | |

| | Возрастная группа | | | ЭЦ (ккал) | В1 | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|---------------------------|---------------|--|--|--|
| | Пищевые вещества (г) | | | | | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник - 1 | 75,244 | 41,895 | 165,723 | 1 357,730 | 0,842 | 54,674 | 1 269,143 | 13,263 | 537,740 | 1 046,051 | 248,327 | 8,964 | | | |
| Вторник - 1 | 52,323 | 49,836 | 192,600 | 1 441,166 | 1,262 | 68,087 | 553,851 | 12,532 | 802,775 | 1 112,177 | 308,979 | 12,864 | | | |
| Среда - 1 | 64,618 | 62,497 | 179,067 | 1 551,368 | 1,182 | 92,882 | 658,567 | 13,333 | 500,857 | 1 089,047 | 347,629 | 14,947 | | | |
| Четверг - 1 | 47,077 | 44,025 | 184,551 | 1 332,019 | 0,880 | 62,341 | 364,898 | 10,392 | 689,998 | 877,654 | 209,455 | 9,607 | | | |
| Пятница - 1 | 50,750 | 43,114 | 177,419 | 1 310,937 | 0,962 | 40,590 | 638,786 | 8,670 | 757,931 | 1 020,790 | 306,902 | 12,567 | | | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 58,002 | 48,273 | 179,872 | 1 398,644 | 1,026 | 63,715 | 697,049 | 11,638 | 657,860 | 1 029,144 | 284,258 | 11,790 | | | |
| Понедельник - 2 | 52,327 | 37,715 | 185,726 | 1 310,706 | 0,965 | 81,583 | 446,717 | 9,974 | 700,852 | 909,625 | 228,539 | 9,677 | | | |
| Вторник - 2 | 65,899 | 47,016 | 179,838 | 1 420,306 | 1,289 | 34,230 | 590,718 | 11,006 | 639,341 | 1 171,816 | 332,779 | 16,046 | | | |
| Среда - 2 | 52,531 | 41,104 | 199,345 | 1 388,280 | 0,992 | 47,446 | 259,206 | 8,277 | 786,486 | 1 012,854 | 257,384 | 12,086 | | | |
| Четверг - 2 | 57,065 | 45,019 | 183,128 | 1 378,036 | 0,987 | 73,756 | 874,472 | 11,156 | 474,368 | 911,415 | 251,779 | 10,050 | | | |
| Пятница - 2 | 75,047 | 44,598 | 161,216 | 1 253,901 | 1,028 | 46,511 | 501,446 | 10,414 | 614,195 | 1 230,928 | 365,760 | 12,620 | | | |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 60,574 | 43,090 | 181,851 | 1 350,246 | 1,052 | 56,705 | 534,512 | 10,165 | 643,048 | 1 047,328 | 287,248 | 12,096 | | | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 59,288 | 45,682 | 180,862 | 1 374,445 | 1,039 | 60,210 | 615,781 | 10,902 | 650,454 | 1 038,236 | 285,753 | 11,943 | | | |

| | Возрастная группа | | | | Итого за день |
|----------------------------------|-------------------|-----------------------|------------|------------|---------------|
| | Завтрак | Промежуточное питание | Обед | Полдник | |
| Понедельник - 1 | 440,000 | 170,000 | 765,000 | 350,000 | 1 725,000 |
| Вторник - 1 | 460,000 | 170,000 | 755,000 | 350,000 | 1 735,000 |
| Среда - 1 | 510,000 | 170,000 | 725,000 | 350,000 | 1 755,000 |
| Четверг - 1 | 420,000 | 170,000 | 685,000 | 350,000 | 1 625,000 |
| Пятница - 1 | 460,000 | 170,000 | 725,000 | 350,000 | 1 705,000 |
| Понедельник - 2 | 420,000 | 170,000 | 725,000 | 350,000 | 1 665,000 |
| Вторник - 2 | 490,000 | 170,000 | 755,000 | 350,000 | 1 765,000 |
| Среда - 2 | 460,000 | 170,000 | 725,000 | 350,000 | 1 705,000 |
| Четверг - 2 | 510,000 | 170,000 | 685,000 | 350,000 | 1 715,000 |
| Пятница - 2 | 430,000 | 170,000 | 755,000 | 350,000 | 1 705,000 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 460 | 170 | 730 | 350 | 1 710 |

| День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| № п/п | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 210 | Омлет белковый паровой | 250 | 24,338 | 7,313 | 4,972 | 182,042 | 0,014 | 0,111 | 0,555 | 2,757 | 98,790 | 115,775 | 25,948 | 0,436 |
| 376 | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,160 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,271 | 0,277 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>490,000</i> | <i>27,960</i> | <i>8,690</i> | <i>25,919</i> | <i>293,727</i> | <i>0,175</i> | <i>0,271</i> | <i>0,555</i> | <i>2,877</i> | <i>133,485</i> | <i>174,921</i> | <i>46,832</i> | <i>2,466</i> |
| | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 0,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>0,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>1,700</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из свежих овощей | 100 | 1,120 | 7,161 | 8,434 | 103,240 | 0,021 | 9,300 | 200,031 | 3,198 | 29,160 | 32,130 | 17,210 | 1,502 |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 250 | 6,132 | 5,539 | 18,540 | 148,661 | 0,237 | 9,504 | 200,031 | 2,414 | 38,862 | 107,739 | 38,171 | 2,039 |
| 294 | Котлета из курицы с томатным соусом | 130 | 14,749 | 21,508 | 15,120 | 315,392 | 0,177 | 4,172 | 311,743 | 4,473 | 37,007 | 177,496 | 36,925 | 1,643 |
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,850 | 0,770 | 30,986 | 146,270 | 0,231 | 38,492 | 0,590 | 0,009 | 20,350 | 111,852 | 44,332 | 1,741 |
| 376 | Чай с лимонком без сахара, 180 л (сироп стевии) | 180 | 0,056 | 0,003 | 1,644 | 8,808 | 0,003 | 1,900 | 0,590 | 0,009 | 6,750 | 9,230 | 4,940 | 0,847 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 0,909 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>900,000</i> | <i>31,192</i> | <i>37,014</i> | <i>103,704</i> | <i>877,771</i> | <i>0,909</i> | <i>63,608</i> | <i>512,364</i> | <i>10,274</i> | <i>175,929</i> | <i>513,447</i> | <i>165,578</i> | <i>9,452</i> |
| | <i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i> | <i>1 590,000</i> | <i>53,374</i> | <i>56,663</i> | <i>197,241</i> | <i>1 521,397</i> | <i>1,444</i> | <i>66,519</i> | <i>591,319</i> | <i>14,152</i> | <i>619,592</i> | <i>1 058,083</i> | <i>322,264</i> | <i>14,837</i> |
| День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,220 | 40,435 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| 173 | Каша геркулесовая, (сироп стевии) | 250 | 6,287 | 6,287 | 259,041 | 2,287 | 0,287 | 1,560 | 24,000 | 0,848 | 173,768 | 282,290 | 83,302 | 2,045 |
| 376 | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,146 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>520,000</i> | <i>19,672</i> | <i>13,214</i> | <i>66,262</i> | <i>465,426</i> | <i>0,494</i> | <i>2,031</i> | <i>70,555</i> | <i>1,098</i> | <i>415,763</i> | <i>481,936</i> | <i>119,186</i> | <i>4,555</i> |
| | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 0,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>0,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>1,700</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 100 | 1,100 | 0,200 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 25,000 | 183,002 | 0,700 | 14,000 | 26,000 | 20,000 | 0,900 |
| 88/2011 | Шпа из свежей капусты на бульоне | 250 | 1,941 | 5,271 | 11,546 | 101,342 | 0,083 | 25,662 | 202,311 | 2,419 | 30,043 | 52,951 | 22,992 | 0,903 |
| 291 | Плов с отварной птицей | 280 | 36,625 | 22,053 | 50,351 | 554,662 | 0,238 | 3,733 | 920,530 | 4,983 | 60,491 | 501,739 | 81,923 | 2,676 |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара, 180 л (сироп стевии) | 180 | 0,046 | 0,015 | 2,220 | 9,248 | 0,001 | 0,067 | 2,586 | 0,031 | 2,229 | 1,515 | 1,190 | 0,042 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 0,909 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>870,000</i> | <i>44,812</i> | <i>29,519</i> | <i>96,897</i> | <i>844,652</i> | <i>0,642</i> | <i>54,702</i> | <i>1 308,449</i> | <i>8,313</i> | <i>150,563</i> | <i>657,205</i> | <i>150,105</i> | <i>6,201</i> |
| | <i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i> | <i>1 530,000</i> | <i>75,572</i> | <i>44,604</i> | <i>149,441</i> | <i>1 314,179</i> | <i>0,866</i> | <i>55,953</i> | <i>1 375,604</i> | <i>14,340</i> | <i>319,948</i> | <i>901,126</i> | <i>234,737</i> | <i>9,517</i> |

| День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|---------------------------|---------------|--|
| № респ. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тертые мясные с томатным соусом на пару | 130 | 15,550 | 23,673 | 6,020 | 298,622 | 0,078 | 4,522 | 68,120 | 4,974 | 29,340 | 166,820 | 23,160 | 2,159 | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,812 | 2,046 | 35,402 | 190,960 | 0,267 | | | 0,496 | 13,725 | 185,030 | 124,079 | 4,164 | |
| 376 | Чай с лимоном, (сироп стевии) | 200 | 0,267 | 0,062 | 1,827 | 9,785 | 0,003 | 2,111 | 0,655 | 0,010 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>560,000</i> | <i>27,879</i> | <i>27,431</i> | <i>67,399</i> | <i>628,867</i> | <i>0,548</i> | <i>6,833</i> | <i>68,775</i> | <i>5,630</i> | <i>87,060</i> | <i>424,596</i> | <i>172,723</i> | <i>8,663</i> | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | | | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,300 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощей | 100 | 0,900 | 0,150 | 2,850 | 17,500 | 0,045 | 16,000 | 106,500 | 0,400 | 15,500 | 28,000 | 17,000 | 0,700 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, | 250 | 1,821 | 5,233 | 10,904 | 97,822 | 0,070 | 20,762 | 202,311 | 2,429 | 31,443 | 51,491 | 23,032 | 1,015 | |
| 289 | Рагу из овощей с курицей | 280 | 29,140 | 28,500 | 35,582 | 521,378 | 0,375 | 48,718 | 341,880 | 2,373 | 65,947 | 383,198 | 88,817 | 3,283 | |
| 349 | Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии) | 180 | 0,144 | 0,144 | 4,968 | 22,679 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,792 | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 135,400 | 0,240 | 0,240 | 89,320 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,880 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>870,000</i> | <i>37,105</i> | <i>36,007</i> | <i>83,284</i> | <i>814,779</i> | <i>0,741</i> | <i>89,320</i> | <i>650,691</i> | <i>5,454</i> | <i>162,450</i> | <i>541,649</i> | <i>156,089</i> | <i>7,470</i> | |
| | <i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i> | <i>1 600,000</i> | <i>67,784</i> | <i>69,833</i> | <i>177,308</i> | <i>1 619,446</i> | <i>1,338</i> | <i>97,133</i> | <i>786,066</i> | <i>14,234</i> | <i>285,410</i> | <i>1 035,245</i> | <i>366,612</i> | <i>16,983</i> | |
| День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | |
| № респ. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 200 | 15,250 | 12,596 | 50,840 | 379,342 | 0,131 | 0,224 | 88,400 | 1,280 | 302,480 | 245,140 | 24,560 | 1,502 | |
| 376 | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,355 | 0,150 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>450,000</i> | <i>19,722</i> | <i>14,303</i> | <i>76,667</i> | <i>516,927</i> | <i>0,332</i> | <i>0,535</i> | <i>88,955</i> | <i>1,430</i> | <i>344,475</i> | <i>316,786</i> | <i>49,444</i> | <i>3,812</i> | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | | | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,100 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,225</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 100 | 0,942 | 5,151 | 3,474 | 65,121 | 0,045 | 15,650 | 98,340 | 2,595 | 20,070 | 30,790 | 16,400 | 0,732 | |
| 96 | Рассольник московский на бульоне | 250 | 2,331 | 4,336 | 16,500 | 114,792 | 0,075 | 9,755 | 200,781 | 1,968 | 20,403 | 78,030 | 21,232 | 0,827 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 17,913 | 21,220 | 28,749 | 375,929 | 0,263 | 36,937 | 60,904 | 3,546 | 41,190 | 238,437 | 56,977 | 3,109 | |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара, 180 л (сироп стевии) | 180 | 0,046 | 0,015 | 2,220 | 9,248 | 0,001 | 0,067 | 2,886 | 0,031 | 2,229 | 1,515 | 1,190 | 0,042 | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 135,400 | 0,240 | 0,240 | | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>840,000</i> | <i>26,332</i> | <i>32,702</i> | <i>79,923</i> | <i>720,490</i> | <i>0,634</i> | <i>62,649</i> | <i>362,611</i> | <i>8,320</i> | <i>127,692</i> | <i>423,772</i> | <i>119,799</i> | <i>6,590</i> | |
| | <i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i> | <i>1 460,000</i> | <i>48,564</i> | <i>53,440</i> | <i>183,865</i> | <i>1 415,617</i> | <i>0,997</i> | <i>64,064</i> | <i>459,966</i> | <i>12,530</i> | <i>500,067</i> | <i>803,258</i> | <i>206,743</i> | <i>11,032</i> | |

| День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| № рецеп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,220 | | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| | Каша молочная "Дружба" | 250 | 7,293 | 8,203 | 33,447 | 237,661 | 0,161 | 1,508 | 47,200 | 0,196 | 132,080 | 186,870 | 44,380 | 0,965 |
| 376 | Чай с лимоном, (сыrop стевии) | 200 | 0,267 | 0,062 | 1,827 | 9,785 | 0,003 | 2,111 | 0,655 | 0,010 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>520,000</i> | <i>17,010</i> | <i>15,135</i> | <i>59,424</i> | <i>445,746</i> | <i>0,370</i> | <i>3,979</i> | <i>93,855</i> | <i>0,436</i> | <i>396,075</i> | <i>387,616</i> | <i>78,864</i> | <i>3,505</i> |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблока зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,444 | 5,099 | 5,236 | 73,461 | 0,037 | 25,950 | 500,000 | 2,378 | 39,420 | 38,260 | 19,860 | 0,620 |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 1,852 | 3,255 | 12,432 | 86,541 | 0,037 | 6,304 | 200,031 | 1,530 | 13,862 | 34,739 | 12,511 | 0,559 |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса говяжье | 100 | 15,307 | 15,902 | 9,513 | 242,171 | 0,072 | 1,358 | 21,700 | 1,865 | 18,680 | 151,020 | 19,120 | 1,975 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,812 | 2,046 | 35,402 | 190,960 | 0,267 | 0,100 | 0,500 | 0,496 | 13,725 | 183,030 | 124,079 | 4,164 |
| 376 | Чай без сахара, 180 д (сыrop стевии) | 180 | 0,051 | 0,051 | 1,509 | 7,278 | 0,001 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,530 | 0,180 | 0,180 | 0,500 | 0,135 | 32,830 | 56,230 | 18,000 | 1,260 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>855,000</i> | <i>30,440</i> | <i>27,838</i> | <i>85,827</i> | <i>716,961</i> | <i>0,614</i> | <i>33,692</i> | <i>722,231</i> | <i>6,404</i> | <i>123,487</i> | <i>473,539</i> | <i>198,010</i> | <i>9,398</i> |
| | <i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i> | <i>1,545,000</i> | <i>50,250</i> | <i>49,368</i> | <i>171,876</i> | <i>1,338,507</i> | <i>1,033</i> | <i>38,851</i> | <i>882,686</i> | <i>10,010</i> | <i>555,462</i> | <i>930,155</i> | <i>314,674</i> | <i>13,753</i> |
| День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецеп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 200 | 15,250 | 12,596 | 50,840 | 379,342 | 0,131 | 0,224 | 88,400 | 1,280 | 302,480 | 245,140 | 24,560 | 1,502 |
| 376 | Чай без сахара, (сыrop стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,150 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>450,000</i> | <i>19,722</i> | <i>14,303</i> | <i>76,667</i> | <i>516,927</i> | <i>0,332</i> | <i>0,533</i> | <i>88,955</i> | <i>1,430</i> | <i>344,475</i> | <i>316,786</i> | <i>49,444</i> | <i>3,812</i> |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблока зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 100 | 1,100 | 0,200 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 25,000 | 183,002 | 0,700 | 14,000 | 26,000 | 20,000 | 0,900 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, | 250 | 1,821 | 5,233 | 10,904 | 97,822 | 0,070 | 20,762 | 202,311 | 2,429 | 31,443 | 51,491 | 23,032 | 1,015 |
| 260 | 1 Ушиш из птицы (фрукты) | 100 | 18,033 | 13,423 | 3,732 | 211,005 | 0,103 | 2,703 | 25,790 | 3,083 | 17,467 | 164,491 | 27,887 | 0,983 |
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,850 | 0,770 | 30,986 | 146,270 | 0,231 | 38,492 | | | 20,350 | 111,852 | 44,332 | 1,741 |
| 342 | Компот ассорти без сахара, (сыrop стевии) | 180 | 0,198 | 0,054 | 2,016 | 15,120 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>870,000</i> | <i>30,102</i> | <i>21,660</i> | <i>80,418</i> | <i>649,617</i> | <i>0,704</i> | <i>87,197</i> | <i>411,103</i> | <i>6,392</i> | <i>127,060</i> | <i>428,834</i> | <i>139,251</i> | <i>6,319</i> |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i> | <i>1,490,000</i> | <i>52,624</i> | <i>42,358</i> | <i>183,710</i> | <i>1,342,344</i> | <i>1,085</i> | <i>88,712</i> | <i>566,658</i> | <i>10,972</i> | <i>507,435</i> | <i>814,620</i> | <i>226,495</i> | <i>10,981</i> |

| День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| № рецеп. | Наименование дней недели, блюда | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Ябло отварное | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | 1,463 | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 |
| 173 | Каша пшеничная молочная, (сироп стевии) | 250 | 6,013 | 3,113 | 24,446 | 150,681 | 0,120 | 1,463 | 22,500 | 0,425 | 147,208 | 170,700 | 30,882 | 1,305 |
| 376 | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | 0,910 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | 1,400 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>550,000</i> | <i>23,185</i> | <i>16,320</i> | <i>50,973</i> | <i>445,266</i> | <i>0,391</i> | <i>1,774</i> | <i>273,055</i> | <i>1,175</i> | <i>244,203</i> | <i>434,346</i> | <i>67,766</i> | <i>6,115</i> |
| <i>Променужничное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (блоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 |
| | <i>Итого за Променужничное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих томатов и огурцов с майонезом | 100 | 0,942 | 5,151 | 3,474 | 65,121 | 0,045 | 15,650 | 98,340 | 2,595 | 20,070 | 30,790 | 16,400 | 0,732 |
| 102 | Упл гороховый на бульоне | 250 | 6,132 | 5,539 | 18,540 | 148,661 | 0,237 | 9,504 | 200,031 | 2,414 | 38,862 | 107,729 | 38,171 | 2,039 |
| 294 | Шницель рубленый из мяса птицы с соусом сметанно-томатным | 130 | 21,238 | 14,395 | 279,621 | 14,710 | 0,229 | 0,542 | 30,640 | 2,223 | 47,464 | 200,115 | 35,826 | 1,596 |
| 173 | Каша гречневая раскатанная | 180 | 7,812 | 2,046 | 35,402 | 190,960 | 0,267 | 0,100 | 0,500 | 0,496 | 13,725 | 185,030 | 124,079 | 4,164 |
| 376 | Чай без сахара, 180 д (сироп стевии) | 180 | 0,200 | 0,051 | 1,509 | 7,278 | 0,001 | 0,240 | 0,240 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 | 0,820 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 75,000 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>900,000</i> | <i>41,424</i> | <i>29,162</i> | <i>102,615</i> | <i>847,041</i> | <i>1,019</i> | <i>26,036</i> | <i>329,511</i> | <i>7,908</i> | <i>168,871</i> | <i>606,914</i> | <i>242,876</i> | <i>11,031</i> |
| | <i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i> | <i>1 620,000</i> | <i>67,409</i> | <i>51,877</i> | <i>180,213</i> | <i>1 468,107</i> | <i>1,459</i> | <i>28,790</i> | <i>669,166</i> | <i>12,233</i> | <i>448,974</i> | <i>1 110,260</i> | <i>348,442</i> | <i>17,996</i> |
| <i>Среда - 2 с 11 лет и старше</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,220 | 40,435 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| 173 | Каша геркулесовая, (сироп стевии) | 250 | 10,000 | 6,287 | 40,435 | 259,041 | 0,287 | 1,560 | 24,000 | 0,848 | 173,768 | 282,290 | 85,302 | 2,045 |
| 376 | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | 0,910 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | 1,400 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>520,000</i> | <i>19,672</i> | <i>13,214</i> | <i>66,262</i> | <i>465,426</i> | <i>0,494</i> | <i>2,031</i> | <i>70,555</i> | <i>1,098</i> | <i>415,763</i> | <i>481,936</i> | <i>119,186</i> | <i>4,555</i> |
| <i>Променужничное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (блоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 |
| | <i>Итого за Променужничное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Свежая отварная, Пти из свежей курицы на бульоне | 100 | 1,500 | 0,100 | 8,800 | 42,000 | 0,020 | 10,000 | 0,100 | 0,300 | 37,000 | 43,000 | 22,992 | 1,400 |
| 88/2011 | Пти из свежей курицы на бульоне | 250 | 1,941 | 5,271 | 11,546 | 101,342 | 0,083 | 25,662 | 202,311 | 2,419 | 30,043 | 52,951 | 22,992 | 0,903 |
| 208 | Ватрушки мясные паровые (говядина) | 100 | 15,244 | 14,551 | 9,134 | 228,532 | 0,118 | 0,737 | 1,337 | 22,858 | 164,241 | 24,250 | 2,541 | 2,541 |
| 202 | Рожки отварные | 180 | 7,697 | 4,387 | 49,133 | 266,978 | 0,119 | 3,600 | 19,200 | 1,092 | 23,208 | 63,792 | 11,664 | 1,193 |
| 349 | Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии) | 180 | 0,144 | 0,144 | 4,968 | 22,679 | 0,011 | 0,072 | 0,720 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,792 | 0,792 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 75,000 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>870,000</i> | <i>31,626</i> | <i>26,433</i> | <i>112,561</i> | <i>816,931</i> | <i>0,391</i> | <i>40,239</i> | <i>221,511</i> | <i>5,200</i> | <i>162,669</i> | <i>402,944</i> | <i>108,146</i> | <i>8,509</i> |
| | <i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i> | <i>1 560,000</i> | <i>53,808</i> | <i>46,082</i> | <i>206,498</i> | <i>1 460,557</i> | <i>1,126</i> | <i>43,150</i> | <i>300,466</i> | <i>9,078</i> | <i>606,332</i> | <i>947,580</i> | <i>264,832</i> | <i>13,894</i> |

| День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|
| № рел. | Наименование дней недели, блюда | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг |
| 175 | Сыр порционный | 20 | 5.200 | 5.220 | 68.800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| 376 | Каши молочная "Дружба" | 250 | 7.293 | 8.203 | 33.447 | 0,161 | 1,508 | 47,200 | 0,196 | 152,080 | 186,870 | 44,380 | 0,965 |
| | Чай с лимоном, (сыrop стевии) | 200 | 0,267 | 0,062 | 9,785 | 0,003 | 2,111 | 0,655 | 0,010 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 0,200 | 0,200 | 146,270 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>520,000</i> | <i>17,010</i> | <i>15,135</i> | <i>59,424</i> | <i>0,370</i> | <i>3,979</i> | <i>93,855</i> | <i>0,456</i> | <i>396,075</i> | <i>387,616</i> | <i>78,864</i> | <i>3,505</i> |
| | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 38,400 | 7,500 |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,000</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 100 | 1,100 | 0,200 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 25,000 | 183,002 | 0,700 | 14,000 | 26,000 | 20,000 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, | 250 | 1,821 | 5,233 | 10,904 | 97,822 | 0,070 | 20,762 | 202,311 | 2,429 | 31,443 | 51,491 | 23,032 |
| 260 | 1. Ушиш из птицы (фрукты) | 100 | 18,033 | 13,423 | 3,732 | 211,005 | 0,103 | 2,703 | 25,790 | 3,083 | 17,467 | 164,491 | 27,887 |
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,850 | 0,770 | 30,986 | 146,270 | 0,231 | 38,492 | 20,350 | 111,852 | 44,332 | 1,741 | |
| 342 | Компот ассорти без сахара, (сыrop стевии) | 180 | 0,198 | 0,054 | 2,016 | 15,120 | | | | | | | 1,741 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>870,000</i> | <i>30,102</i> | <i>21,660</i> | <i>80,418</i> | <i>699,617</i> | <i>0,704</i> | <i>87,197</i> | <i>411,103</i> | <i>6,392</i> | <i>127,060</i> | <i>428,834</i> | <i>139,251</i> |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i> | <i>1 490,000</i> | <i>52,624</i> | <i>42,358</i> | <i>183,710</i> | <i>1 342,344</i> | <i>1,085</i> | <i>88,712</i> | <i>566,658</i> | <i>10,972</i> | <i>507,435</i> | <i>814,620</i> | <i>226,495</i> |
| <i>День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i> | | | | | | | | | | | | | |
| № рел. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 200 | 15,250 | 12,596 | 50,840 | 379,342 | 0,131 | 0,224 | 88,400 | 1,280 | 302,480 | 245,140 | 24,560 |
| 376 | Чай без сахара, (сыrop стевии) | 200 | 0,222 | 0,057 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>450,000</i> | <i>19,722</i> | <i>14,303</i> | <i>76,667</i> | <i>516,927</i> | <i>0,332</i> | <i>0,533</i> | <i>88,955</i> | <i>1,430</i> | <i>344,475</i> | <i>316,786</i> | <i>49,444</i> |
| | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 38,400 | 7,500 |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,000</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,444 | 5,099 | 5,236 | 73,461 | 0,037 | 25,950 | 500,000 | 2,378 | 39,420 | 38,260 | 19,860 |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 1,852 | 3,255 | 12,432 | 86,541 | 0,057 | 6,304 | 200,031 | 1,530 | 13,862 | 34,759 | 12,511 |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса пирозале | 100 | 15,307 | 15,902 | 9,513 | 242,171 | 0,072 | 1,358 | 21,700 | 1,885 | 18,680 | 151,020 | 19,120 |
| 173 | Каши гречневая рассыпчатая | 180 | 7,812 | 2,046 | 35,402 | 190,960 | 0,267 | 0,496 | 13,725 | 185,030 | 124,079 | 4,164 | |
| 376 | Чай без сахара, 180 д (сыrop стевии) | 180 | 0,051 | 0,051 | 1,509 | 7,278 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>855,000</i> | <i>30,440</i> | <i>27,838</i> | <i>85,827</i> | <i>716,961</i> | <i>0,614</i> | <i>33,892</i> | <i>722,231</i> | <i>6,404</i> | <i>123,487</i> | <i>473,539</i> | <i>198,010</i> |
| | <i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i> | <i>1 545,000</i> | <i>50,250</i> | <i>49,368</i> | <i>171,876</i> | <i>1 338,507</i> | <i>1,033</i> | <i>38,851</i> | <i>882,686</i> | <i>10,010</i> | <i>555,462</i> | <i>930,155</i> | <i>314,674</i> |

| День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|---------------------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| № реп. | Наименование дней несли, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционные | 30 | 0,210 | 0,030 | 0,570 | 3,300 | 0,009 | 2,100 | 9,000 | 0,030 | 5,100 | 9,000 | 4,200 | 0,150 |
| 294 | Котлета рубленая из мяса птицы паровые | 100 | 19,815 | 12,034 | 8,589 | 226,970 | 0,159 | 0,071 | 21,067 | 1,782 | 26,720 | 175,861 | 29,301 | 1,144 |
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,850 | 0,770 | 30,986 | 146,270 | 0,231 | 38,492 | 20,350 | 111,852 | 20,350 | 111,852 | 44,332 | 1,741 |
| 376 | Чай без сахара, (сироп стевии) | 200 | 0,222 | 0,037 | 1,677 | 8,085 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,150 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,240 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>560,000</i> | <i>28,347</i> | <i>14,541</i> | <i>65,972</i> | <i>514,125</i> | <i>0,600</i> | <i>40,974</i> | <i>30,622</i> | <i>1,962</i> | <i>94,165</i> | <i>368,559</i> | <i>102,717</i> | <i>5,345</i> |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,037 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 0,300 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (суртал) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 10,500 | 0,320 |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>173,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,880</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,444 | 5,099 | 5,236 | 73,461 | 0,057 | 25,950 | 2,378 | 39,420 | 38,260 | 19,860 | 0,620 | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 1,852 | 3,255 | 12,432 | 86,541 | 0,037 | 6,304 | 200,031 | 1,530 | 13,862 | 34,739 | 12,531 | 0,539 |
| 291 | Пилов из мяса птицы | 250 | 20,865 | 24,104 | 45,757 | 482,811 | 0,136 | 4,889 | 461,300 | 4,496 | 33,630 | 262,330 | 60,680 | 2,431 |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии) | 180 | 0,046 | 0,015 | 2,220 | 9,248 | 0,001 | 0,067 | 2,586 | 0,031 | 2,229 | 1,515 | 1,190 | 0,042 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>840,000</i> | <i>29,307</i> | <i>34,433</i> | <i>94,625</i> | <i>807,461</i> | <i>0,471</i> | <i>37,430</i> | <i>1,164,517</i> | <i>8,615</i> | <i>132,941</i> | <i>412,044</i> | <i>118,281</i> | <i>5,332</i> |
| | <i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i> | <i>1 570,000</i> | <i>60,454</i> | <i>55,389</i> | <i>187,222</i> | <i>1 497,386</i> | <i>1,120</i> | <i>79,404</i> | <i>1 261,739</i> | <i>13,177</i> | <i>263,006</i> | <i>849,403</i> | <i>258,798</i> | <i>11,527</i> |
| День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | Наименование дней несли, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная с ягодным соусом | 220 | 33,017 | 13,862 | 22,627 | 352,916 | 0,137 | 1,303 | 63,121 | 2,283 | 180,402 | 388,464 | 56,376 | 1,410 |
| 376 | Чай с лимоном, (сироп стевии) | 200 | 0,267 | 0,062 | 1,827 | 9,785 | 0,003 | 2,111 | 0,655 | 0,010 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>470,000</i> | <i>37,534</i> | <i>15,574</i> | <i>48,604</i> | <i>492,201</i> | <i>0,340</i> | <i>3,614</i> | <i>63,776</i> | <i>2,443</i> | <i>224,397</i> | <i>461,210</i> | <i>81,860</i> | <i>3,750</i> |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 0,300 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,180 | 8,000 | 8,000 | 10,200 | 10,200 | 0,300 |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощей | 100 | 0,900 | 0,150 | 2,850 | 17,500 | 0,043 | 16,000 | 106,500 | 0,400 | 15,500 | 28,000 | 17,000 | 0,700 |
| 82 | Борщ из свежей капусты на бульоне | 250 | 4,521 | 5,308 | 10,904 | 108,622 | 0,077 | 20,762 | 213,111 | 2,459 | 32,943 | 69,491 | 23,032 | 1,165 |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 130 | 22,027 | 19,092 | 1,479 | 145,443 | 0,151 | 2,077 | 214,308 | 2,720 | 59,802 | 317,822 | 75,894 | 1,222 |
| 173 | Капша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,812 | 2,046 | 35,402 | 190,960 | 0,267 | 0,100 | 0,500 | 0,496 | 13,725 | 185,030 | 124,079 | 4,164 |
| 376 | Чай без сахара, 180 д (сироп стевии) | 180 | 0,200 | 0,051 | 1,509 | 7,278 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,180 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>900,000</i> | <i>40,560</i> | <i>28,637</i> | <i>81,124</i> | <i>623,203</i> | <i>0,791</i> | <i>39,179</i> | <i>334,419</i> | <i>6,255</i> | <i>170,720</i> | <i>683,583</i> | <i>268,405</i> | <i>9,751</i> |
| | <i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i> | <i>1 540,000</i> | <i>80,604</i> | <i>50,636</i> | <i>157,003</i> | <i>1 295,604</i> | <i>1,162</i> | <i>43,673</i> | <i>606,595</i> | <i>11,478</i> | <i>423,017</i> | <i>1 207,493</i> | <i>387,765</i> | <i>14,331</i> |

| | Возрастная группа | | | ЭЦ (ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------|--------|---------|-----------|-----------------|--------|-----------|--------|---------|-----------|---------|--------|----|---|---------------------------|---|----|---|----|----|--|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| Понедельник - 1 | 75,572 | 44,604 | 149,441 | 1 314,179 | 0,866 | 55,953 | 1 375,604 | 14,340 | 319,948 | 901,126 | 234,737 | 9,517 | | | | | | | | | |
| Вторник - 1 | 53,374 | 56,663 | 197,241 | 1 521,397 | 1,444 | 66,519 | 591,319 | 14,152 | 619,592 | 1 058,083 | 322,264 | 14,837 | | | | | | | | | |
| Среда - 1 | 67,784 | 69,833 | 177,208 | 1 619,446 | 1,338 | 97,133 | 786,066 | 14,234 | 285,410 | 1 035,245 | 366,612 | 16,983 | | | | | | | | | |
| Четверг - 1 | 48,564 | 53,440 | 183,865 | 1 415,617 | 0,997 | 64,064 | 459,966 | 12,530 | 500,067 | 803,258 | 206,743 | 11,032 | | | | | | | | | |
| Пятница - 1 | 50,250 | 49,368 | 171,876 | 1 338,507 | 1,033 | 38,851 | 882,686 | 10,010 | 555,462 | 930,155 | 314,674 | 13,753 | | | | | | | | | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 59,109 | 54,782 | 175,946 | 1 441,829 | 1,136 | 64,504 | 819,128 | 13,053 | 456,096 | 945,573 | 289,006 | 13,224 | | | | | | | | | |
| Понедельник - 2 | 52,624 | 42,358 | 183,710 | 1 342,344 | 1,085 | 88,712 | 566,658 | 10,972 | 507,435 | 814,620 | 226,495 | 10,981 | | | | | | | | | |
| Вторник - 2 | 67,409 | 51,877 | 180,213 | 1 468,107 | 1,459 | 28,790 | 669,166 | 12,233 | 448,974 | 1 110,260 | 264,832 | 13,894 | | | | | | | | | |
| Среда - 2 | 53,808 | 46,082 | 206,098 | 1 460,557 | 1,126 | 43,150 | 300,466 | 9,078 | 606,332 | 947,580 | 264,832 | 11,527 | | | | | | | | | |
| Четверг - 2 | 60,454 | 55,389 | 187,222 | 1 497,386 | 1,120 | 79,404 | 1 261,739 | 13,727 | 263,006 | 849,403 | 258,798 | 14,331 | | | | | | | | | |
| Пятница - 2 | 80,604 | 50,636 | 157,003 | 1 295,604 | 1,162 | 43,673 | 606,595 | 11,478 | 423,017 | 1 207,493 | 387,765 | 14,331 | | | | | | | | | |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 62,980 | 49,268 | 182,849 | 1 412,800 | 1,190 | 56,746 | 680,925 | 11,498 | 449,753 | 985,871 | 297,266 | 13,746 | | | | | | | | | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 61,045 | 52,025 | 179,398 | 1 427,315 | 1,163 | 60,625 | 750,027 | 12,276 | 452,925 | 965,722 | 293,136 | 13,485 | | | | | | | | | |

| | Возрастная группа | | Обед | Итого за день |
|----------------------------------|-------------------|-----------------------|---------|---------------|
| | Завтрак | Промежуточное питание | | |
| Понедельник - 1 | 490,000 | 170,000 | 870,000 | 1 530,000 |
| Вторник - 1 | 520,000 | 170,000 | 900,000 | 1 590,000 |
| Среда - 1 | 560,000 | 170,000 | 870,000 | 1 600,000 |
| Четверг - 1 | 450,000 | 170,000 | 840,000 | 1 460,000 |
| Пятница - 1 | 520,000 | 170,000 | 855,000 | 1 545,000 |
| Понедельник - 2 | 450,000 | 170,000 | 870,000 | 1 490,000 |
| Вторник - 2 | 550,000 | 170,000 | 900,000 | 1 620,000 |
| Среда - 2 | 520,000 | 170,000 | 870,000 | 1 560,000 |
| Четверг - 2 | 560,000 | 170,000 | 840,000 | 1 570,000 |
| Пятница - 2 | 470,000 | 170,000 | 900,000 | 1 540,000 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 509 | 170 | 872 | 1 551 |