

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--|
| | | | (г) | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 5 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 179 | Каша с молочной с маслом | 300/10 | 7,44 | 13,56 | 51,48 | 345,60 | 0,12 | 0,00 | 1,44 | 0,12 | 0,96 | 188,40 | 178,80 | 30,12 | 1,08 | 1,68 | 0,012 | 0,000 | |
| | Бутерброд с сыром | 25/10/30 | 4,50 | 7,07 | 7,70 | 140,00 | 0,10 | 0,02 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 21,60 | 39,80 | 6,90 | 2,40 | 0,70 | 0,000 | 0,000 | |
| № 1008 | Какао с молоком | 200 | 1,80 | 3,90 | 4,90 | 114,00 | 0,15 | 0,30 | 10,70 | 0,00 | 0,00 | 80,00 | 120,00 | 7,90 | 0,10 | 0,40 | 0,000 | 0,012 | |
| | Итого: | | 13,74 | 24,53 | 64,08 | 599,60 | 0,37 | 0,32 | 12,34 | 0,22 | 1,06 | 290,00 | 338,60 | 44,92 | 3,58 | 2,78 | 0,012 | 0,012 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т№32 | овощи свежие или консервиро | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 | 27,80 | 0,00 | 2,00 | 0,80 | 0,007 | 0,006 | |
| №221 | Суп пюре гор. с гречками с мяс | 300/25 | 3,12 | 2,88 | 17,04 | 274,50 | 0,10 | 0,10 | 7,92 | 0,11 | 0,60 | 51,36 | 110,40 | 12,00 | 0,72 | 0,48 | 0,006 | 0,005 | |
| №439 | Курица отварная | 100 | 15,25 | 15,93 | 15,90 | 299,50 | 0,10 | 0,16 | 10,20 | 0,10 | 1,30 | 70,25 | 173,15 | 7,75 | 0,30 | 1,20 | 0,006 | 0,006 | |
| № 759 | Картофель запеченный | 200 | 9,00 | 11,40 | 45,80 | 315,40 | 0,13 | 0,26 | 4,60 | 0,15 | 1,20 | 109,60 | 130,00 | 47,33 | 4,46 | 2,40 | 0,000 | 0,000 | |
| №1008 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 61,00 | 0,10 | 0,15 | 15,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 1,00 | 0,010 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 7,60 | 1,06 | 0,66 | 0,010 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,60 | 0,40 | 18,40 | 88,00 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,93 | 7,20 | 10,80 | 7,60 | 1,06 | 0,66 | 0,010 | 0,010 | |
| | Итого: | | 33,57 | 35,41 | 137,84 | 1180,40 | 0,66 | 0,79 | 37,72 | 0,37 | 4,53 | 341,21 | 468,35 | 94,48 | 9,74 | 6,54 | 0,044 | 0,06 | |
| | | | 47,31 | 59,94 | 201,92 | 1780,00 | 1,03 | 1,11 | 50,06 | 0,59 | 5,59 | 631,21 | 806,95 | 139,40 | 13,32 | 9,32 | 0,06 | 0,06 | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мкг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----|----|---|----|----|----|
| | | | (в/ч ж) | | | (г) | | | | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | Ж | У | 7 | 9 | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | | | | |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №499 | Запеканка из творожная со сме | 200/50 | | 20,00 | 18,40 | 27,30 | 312,00 | 0,46 | 0,53 | 9,00 | 0,30 | 4,00 | 286,10 | 429,20 | 76,20 | 4,70 | 3,50 | 0,026 | | | | | | |
| №1008 | Кофейный напиток | 200 | | 0,00 | 0,00 | 16,70 | 63,80 | 0,15 | 0,15 | 3,50 | 0,15 | 0,15 | 107,40 | 108,25 | 23,30 | 2,25 | 1,40 | 0,010 | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 30 | | 4,00 | 3,00 | 20,00 | 140,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 100 | | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 94,00 | 30,00 | 0,00 | 0,20 | 0,50 | 0,000 | | | | | | |
| | Итого: | | | 24,00 | 21,40 | 73,70 | 515,80 | 0,61 | 0,68 | 12,50 | 0,45 | 4,15 | 487,50 | 567,45 | 99,50 | 7,15 | 5,40 | 0,036 | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №81 | Салат из свежей капуста | 100 | | 1,10 | 1,12 | 19,20 | 42,70 | 0,02 | 0,40 | 6,80 | 0,06 | 1,20 | 38,00 | 30,30 | 52,00 | 3,20 | 2,60 | 0,020 | | | | | | |
| № 228 | Суп лапша домашняя с курицей | 300/25 | | 12,60 | 16,56 | 39,60 | 324,72 | 0,24 | 0,00 | 25,32 | 0,06 | 0,48 | 125,52 | 219,84 | 51,48 | 2,28 | 0,72 | 0,000 | | | | | | |
| № 658 | Бифштекс | 100 | 9,9 | 17,37 | 24,87 | 18,75 | 347,25 | 12,50 | 0,00 | 15,00 | 0,01 | 1,02 | 20,37 | 190,62 | 28,75 | 3,87 | 2,87 | 0,021 | | | | | | |
| № 405 | Рис рассыпчатый | 200 | | 5,20 | 6,00 | 57,60 | 277,86 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 20,20 | 72,00 | 16,50 | 1,33 | 0,40 | 0,006 | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 63,80 | 0,00 | 0,15 | 20,00 | 0,00 | 0,50 | 20,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,010 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | | 1,60 | 0,40 | 18,40 | 88,00 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,93 | 7,20 | 10,80 | 7,60 | 1,06 | 0,66 | 0,010 | | | | | | |
| | Итого: | | | 42,47 | 53,75 | 199,85 | 1286,33 | 12,93 | 0,57 | 67,12 | 0,15 | 4,13 | 242,39 | 539,76 | 176,13 | 12,94 | 8,25 | 0,067 | | | | | | |
| | | | | 42,47 | 53,75 | 199,85 | 1802,13 | 12,93 | 0,57 | 67,12 | 0,15 | 4,13 | 242,39 | 539,76 | 176,13 | 12,94 | 8,25 | 0,1 | | | | | | |

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мкг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----|
| | | | (г) | | (ж) | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe | Zn | I | |
| | | | Б | Ж | У | У | | | | | | | | | | | | | 14 |
| 1 | 7 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №442 | Омлет натуральный | 200 | | 5,87 | 5,25 | 42,37 | 229,99 | 0,08 | 0,00 | 0,10 | 0,02 | 0,96 | 11,74 | 50,25 | 9,24 | 0,75 | 0,62 | 0,000 | |
| | Икра кабачковая | 50 | | 0,20 | 0,00 | 1,70 | 7,50 | 0,10 | 0,00 | 12,80 | 0,00 | 2,03 | 5,00 | 11,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,000 | |
| №1008 | Чай с лимоном | 200/5 | | 0,00 | 0,00 | 16,70 | 63,80 | 0,10 | 0,05 | 10,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,90 | 0,22 | 12,40 | 56,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 20,70 | 8,75 | 0,40 | 0,50 | 0,000 | |
| | Вафли | 30 | | 1,07 | 2,27 | 30,67 | 80,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 36,20 | 10,13 | 0,09 | 0,00 | 0,010 | |
| | Итого: | | | 9,04 | 7,74 | 103,84 | 438,45 | 0,32 | 0,05 | 22,90 | 0,02 | 3,55 | 23,24 | 118,15 | 28,12 | 2,14 | 1,12 | 0,010 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №484 | Икра свекольная | 100 | | 1,40 | 7,40 | 9,40 | 56,40 | 0,05 | 0,00 | 11,70 | 0,00 | 5,98 | 34,50 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,000 | |
| №222 | Суп фасольевый с курицей | 300/25 | | 3,36 | 5,88 | 28,80 | 310,80 | 0,12 | 0,24 | 6,00 | 0,10 | 1,20 | 120,00 | 207,36 | 3,72 | 1,08 | 0,01 | 0,090 | |
| №599 | Жаркое по-домашнему | 200/100 | 12 | 31,30 | 38,80 | 27,60 | 576,90 | 0,27 | 0,34 | 13,50 | 0,12 | 1,80 | 159,20 | 253,55 | 73,30 | 2,15 | 2,30 | 0,012 | |
| №932 | Компот св. или сух. фруктов | 200 | | 0,00 | 0,00 | 26,45 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 67,50 | 13,00 | 0,30 | 0,50 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,000 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | | 1,60 | 0,40 | 18,40 | 88,00 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,93 | 7,20 | 10,80 | 7,60 | 1,06 | 0,66 | 0,010 | |
| | Итого: | | | 42,26 | 57,28 | 140,85 | 1280,10 | 0,57 | 0,60 | 36,20 | 0,22 | 9,91 | 376,70 | 555,41 | 117,42 | 7,19 | 4,47 | 0,112 | |
| | | | | 51,30 | 65,02 | 244,69 | 1718,55 | 0,89 | 0,65 | 59,10 | 0,24 | 13,46 | 399,94 | 673,56 | 145,54 | 9,33 | 5,59 | 0,1 | |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----|
| | | | (г) | | | | (мг) | | (мкг) | | (мг) | | (мг) | | (мг) | | (мг) | | |
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | | У | 7 | 8 | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn |
| 1 | 8 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томаты в собственном соку | 100 | 1,25 | 0,20 | 3,60 | 23,00 | 0,10 | 0,10 | 12,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 40,00 | 32,50 | 0,87 | 0,00 | 0,000 | |
| №631 | Плов мясной | 75/200 | 12 | 16,90 | 19,13 | 52,35 | 467,05 | 0,19 | 0,21 | 5,00 | 0,22 | 2,20 | 144,70 | 316,50 | 43,90 | 2,20 | 1,00 | 0,012 | |
| №1008 | Чай с лимоном | 200/5 | | 0,00 | 0,00 | 16,70 | 63,80 | 0,10 | 0,05 | 10,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,90 | 0,22 | 12,40 | 56,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 20,70 | 8,75 | 0,40 | 0,50 | 0,010 | |
| | Итого: | | | 20,05 | 19,55 | 85,05 | 610,35 | 0,43 | 0,36 | 27,50 | 0,22 | 2,70 | 167,40 | 377,20 | 85,15 | 3,47 | 1,50 | 0,022 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №215 | Салат овощной | 100 | | 4,09 | 10,10 | 19,59 | 331,42 | 0,18 | 0,00 | 21,40 | 0,00 | 0,00 | 15,88 | 82,59 | 28,06 | 0,86 | 0,00 | 0,000 | |
| № 413 | Суп картофельный с сайрой | 25/300 | | 8,64 | 5,04 | 25,56 | 171,60 | 0,10 | 0,10 | 24,24 | 3,00 | 0,36 | 12,96 | 76,20 | 50,52 | 3,84 | 0,48 | 0,000 | |
| № 342 | Шницель мясной | 75 | 12 | 17,10 | 24,90 | 13,50 | 343,30 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,003 | |
| №477 | Капуста тушеная | 200 | | 5,70 | 7,20 | 25,33 | 184,90 | 0,17 | 0,00 | 144,80 | 0,00 | 7,60 | 137,86 | 99,23 | 40,53 | 3,33 | 0,00 | 0,000 | |
| № 948 | Кисель фруктовый | 200 | | 0,80 | 0,00 | 36,60 | 145,70 | 0,00 | 0,00 | 16,50 | 0,00 | 0,23 | 448,00 | 24,50 | 7,70 | 0,50 | 0,00 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,000 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | | 1,60 | 0,40 | 18,40 | 88,00 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,93 | 7,20 | 10,80 | 7,60 | 1,06 | 0,66 | 0,000 | |
| | Итого: | | | 42,53 | 52,44 | 169,18 | 1406,92 | 0,58 | 0,12 | 207,64 | 3,00 | 9,12 | 640,00 | 309,52 | 154,21 | 10,79 | 2,14 | 0,003 | |
| | | | | 62,58 | 71,99 | 254,23 | 2017,27 | 1,01 | 0,48 | 235,14 | 3,22 | 11,82 | 807,40 | 686,72 | 239,36 | 14,26 | 3,64 | 0,0 | |

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|----|----|---|--|
| | | | (г) | | | | | | | | (мкг) | | | | | | (мг) | | | | | |
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | Ж | У | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Zn | I | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | | |
| | 13 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №416 | Биточки мясные | 80 | | 13,02 | 18,06 | 7,36 | 243,64 | 0,01 | 0,00 | 1,93 | 0,00 | 0,07 | 48,42 | 20,18 | 13,23 | 1,00 | 0,00 | 0,000 | | | | |
| №273 | Макаронные отварные | 200 | | 7,30 | 6,00 | 35,26 | 325,46 | 0,08 | 0,00 | 0,26 | 0,74 | 2,26 | 128,20 | 177,30 | 49,60 | 3,40 | 2,10 | 0,016 | | | | |
| №629 | Икра кабачковая | 60 | | 0,65 | 1,73 | 3,49 | 32,11 | 0,04 | 0,14 | 9,40 | 0,17 | 1,70 | 21,82 | 15,60 | 4,34 | 0,18 | 0,00 | 0,000 | | | | |
| | чай с лимоном | 200/5 | | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 0,10 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 0,00 | 0,010 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,03 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,026 | | | | |
| | Итого: | | | 23,39 | 28,21 | 74,91 | 728,07 | 0,23 | 2,68 | 11,59 | 0,91 | 4,03 | 216,64 | 225,14 | 79,23 | 5,50 | 2,60 | 0,020 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из морской капусты с яйц | 100 | | 0,75 | 1,87 | 4,37 | 100,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,62 | 81,25 | 121,80 | 20,62 | 0,62 | 0,00 | 0,000 | | | | |
| | Суп полевой с курицей | 300/30 | | 4,56 | 0,24 | 35,25 | 155,88 | 0,19 | 0,07 | 24,60 | 0,00 | 0,00 | 23,29 | 122,88 | 33,48 | 2,30 | 0,00 | 0,000 | | | | |
| №137 | Печень по строгановски | 80/50 | | 17,43 | 11,64 | 7,10 | 239,00 | 6,36 | 0,00 | 25,61 | 5,84 | 0,10 | 20,40 | 241,17 | 16,25 | 5,10 | 0,00 | 0,000 | | | | |
| №201 | Картофельное пюре | 200 | | 3,86 | 5,30 | 24,80 | 159,73 | 0,66 | 0,00 | 22,80 | 0,00 | 0,00 | 58,66 | 86,00 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,000 | | | | |
| №588 | Компот с сухофруктов | 200 | | 0,00 | 0,00 | 26,45 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 67,50 | 13,00 | 0,30 | 0,50 | 0,010 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | 0,00 | 0,010 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,020 | | | | |
| | Итого: | | | 32,84 | 19,95 | 113,03 | 966,89 | 7,37 | 0,21 | 78,01 | 5,96 | 2,20 | 247,80 | 699,65 | 108,85 | 11,38 | 1,00 | 0,020 | | | | |
| | | | | 56,23 | 48,16 | 187,94 | 1694,96 | 7,60 | 2,89 | 89,60 | 6,87 | 6,23 | 464,44 | 924,79 | 188,08 | 16,88 | 3,60 | 0,0 | | | | |

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------------------------|------------------|-------|--------|---------|---------------------------|----------|--------|------|------|--------|--------|----------------------|------|------|-------|--|--|
| | | | (г) | | (мг) | | | (мкг) | | (мг) | | (мг) | | (мг) | | (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | В1 | | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Zn | I | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | |
| 1 | 15 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №257 | Каша пшеничная с маслом | 250/10 | 6,87 | 12,37 | 60,12 | 380,00 | 0,01 | 0,00 | 0,37 | 0,01 | 0,02 | 14,87 | 17,87 | 4,10 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | | |
| №1 | Бутерброд с сыром | 10/25/30 | 4,27 | 9,02 | 19,57 | 179,30 | 0,04 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 60,40 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,000 | | |
| Т №32 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 0,04 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 0,40 | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 | 0,00 | 0,000 | | |
| | Фрукты свежие | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,50 | 0,000 | | |
| | Итого: | | 15,06 | 25,51 | 114,98 | 751,50 | 0,12 | 0,08 | 0,67 | 0,02 | 0,62 | 213,27 | 118,87 | 27,10 | 3,33 | 0,50 | 0,000 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №75 | Икра свекольная | 100 | 1,40 | 7,40 | 9,40 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 0,00 | 6,00 | 34,50 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,000 | | |
| | Суп с морской капустой с куриц | 300/30 | 9,70 | 17,90 | 21,74 | 197,85 | 0,12 | 0,00 | 20,04 | 0,03 | 0,00 | 30,96 | 140,10 | 31,23 | 2,40 | 0,00 | 0,000 | | |
| №439 | Курица отварная | 150 | 15,25 | 15,93 | 15,90 | 299,50 | 0,10 | 0,16 | 10,20 | 0,10 | 1,30 | 70,25 | 173,15 | 7,80 | 0,30 | 1,20 | 0,005 | | |
| №513 | Овощное рагу | 200 | 2,53 | 6,00 | 14,13 | 182,00 | 0,05 | 0,00 | 10,66 | 0,46 | 1,60 | 50,66 | 86,66 | 36,00 | 1,06 | 0,00 | 0,000 | | |
| №585 | Компот со свежих ягод | 200 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,00 | 0,01 | 0,00 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,010 | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | 0,00 | 0,010 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 | | |
| | Итого: | | 34,33 | 40,98 | 85,50 | 964,63 | 0,44 | 0,18 | 130,90 | 0,59 | 4,38 | 171,26 | 460,21 | 100,53 | 5,79 | 1,70 | 0,025 | | |
| | | | 49,39 | 66,49 | 200,48 | 1716,13 | 0,56 | 0,26 | 131,57 | 0,61 | 5,00 | 384,53 | 579,08 | 127,63 | 9,12 | 2,20 | 0,03 | | |

День: понедельник
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|-----|-----|----|
| | | | (в/ч ж) | | (г) | | У | С | | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Zn | I | | | | |
| | | | Б | Ж | У | В1 | | | | | | | | | | | | В2 | В12 | В13 | Ca |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | |
| | 16 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 | Пудинг творожный с повидлом | 200/30 | | 37,11 | 24,00 | 43,20 | 466,11 | 0,11 | 0,00 | 0,97 | 0,43 | 0,27 | 301,80 | 459,80 | 65,22 | 1,10 | 0,00 | 0,000 | | | |
| | Печенье | 30 | | 2,22 | 3,00 | 22,86 | 121,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 24,90 | 9,00 | 0,45 | 0,00 | 0,000 | | | |
| №642 | Какао с молоком | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 0,04 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 0,40 | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 | 0,00 | 0,000 | | | |
| | Фрукты свежие | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,50 | 0,000 | | | |
| | Итого: | | | 43,25 | 31,12 | 101,35 | 780,11 | 0,22 | 0,00 | 1,27 | 0,44 | 0,87 | 445,80 | 585,70 | 97,22 | 4,31 | 0,50 | 0,000 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №33 | Салат со свежей капустой | 100 | | 1,64 | 10,91 | 10,43 | 147,15 | 0,33 | 0,18 | 25,67 | 0,00 | 4,52 | 161,33 | 31,89 | 17,27 | 0,60 | 0,50 | 0,007 | | | |
| №156 | Суп хинкал с мясом | 300/30 | | 14,65 | 9,87 | 31,46 | 242,46 | 0,72 | 0,69 | 12,84 | 0,01 | 0,00 | 35,94 | 166,32 | 26,04 | 2,92 | 0,00 | 0,000 | | | |
| №418 | Зразы рубленые с яйцом | 145 | 9,9 | 15,25 | 15,93 | 15,90 | 299,50 | 0,10 | 0,16 | 10,20 | 0,10 | 1,30 | 70,25 | 173,15 | 7,75 | 0,30 | 1,20 | 0,005 | | | |
| №270 | Гороховое пюре | 200 | | 1,06 | 1,86 | 11,30 | 200,00 | 0,03 | 0,05 | 1,46 | 0,06 | 3,30 | 102,90 | 209,06 | 21,73 | 0,40 | 1,30 | 0,006 | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | | 0,10 | 0,00 | 20,00 | 92,00 | 0,20 | 0,00 | 50,00 | 0,01 | 0,20 | 7,46 | 14,00 | 1,58 | 0,32 | 0,00 | 0,000 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,74 | 0,60 | 1,26 | 140,28 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 0,66 | 0,00 | 0,010 | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 | | | |
| | Итого: | | | 38,94 | 39,47 | 104,15 | 1187,39 | 1,54 | 1,10 | 100,17 | 0,17 | 10,80 | 397,08 | 654,72 | 99,87 | 6,00 | 3,50 | 0,038 | | | |
| | | | 82,19 | 70,59 | 205,50 | 1967,50 | 1,76 | 1,10 | 101,44 | 0,61 | 11,67 | 11,67 | 842,88 | 1240,42 | 197,09 | 10,31 | 4,00 | 0,04 | | | |

