

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»

620078 г. Екатеринбург, пер. Отдельный, 3
тел. (343)374-13-79, факс: (343) 374-47-03
e-mail: mail@66.rospotrebnadzor.ru
http://www.fbuz66.ru/
ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/667001001

Аттестат аккредитации (орган инспекции)
№ RA.RU.710069 от 28.07.2015г.

Утверждаю



Главный врач Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»
руководитель органа инспекции

С.В.Романов

«23» июня 2020 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 66-20-12/13- 2441 -2020

Заключение составлено Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области», г. Екатеринбург, пер.
Отдельный, 3, каб. 207, 23.06.2020г. 15 ч. 40 мин.
время, дата и место составления

На
основании:
заявки субъекта права № 66-20/1801-2020 от 18.02.2020г.
группой специалистов в составе (специалистом):

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Свердловской области» (Аттестат
аккредитации органа инспекции RA. RU. 710069 от 28.07.2015 г.)

| | | |
|--------------------------|------------------------------------|--|
| Князева Марина Фаритовна | врач по гигиене детей и подростков | Сертификат «Гигиеническое воспитание» № 1177040020026, дата выдачи 04.10.2019г. Сертификат специалиста «Гигиена детей и подростков» № 0166270005496, 2017г. ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России" |
|--------------------------|------------------------------------|--|

проведена санитарно-эпидемиологическая
экспертиза 24-х дневного меню для школ
круглогодичного для детей с 7-10 лет и с 11 лет и
старше

с 18.02.2020 по 23.06.2020

вид экспертизы

в отношении:
Общества с ограниченной ответственностью «Трест Общественного Питания» (ООО ТОП), 620146, г.
Екатеринбург, ул Московская, д. 216, оф. 88.

на объекте(ах):

| | |
|-----------|---|
| ООО «ТОП» | 620075, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 13, оф. 905. |
|-----------|---|

Материалы для проведения экспертизы представил:
ООО «ТОП», 620146, г. Екатеринбург, ул Московская, д. 216, оф. 88.

наименование ЮЛ, ИП, предпринимателя с указанием юридического адреса

Материалы поступили «18» февраля 2020г.



Экспертное заключение
от 18.02.2020г
Страница 1 из 4

КОПИЯ ВЕРНА
Директор _____
Дата "___" _____ 2020г.

Рассмотрев материалы:

1. Двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 7-10 лет, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.
2. Двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 11 лет и старше, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.
3. Комплекты технологических карт готовых блюд и кулинарных изделий, утвержденных директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д., и используемых в меню детей 7-10 лет и 11 лет и старше.
4. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации», Уральский региональный центр питания, А.Я. Перевалов, 2013г.
5. Пояснительная записка к рациону питания детей в образовательных учреждениях, утвержденная директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.

УСТАНОВЛЕНО:

1. Данные учета субъекта права

| | | |
|-----|---------------------------------|--|
| 1. | наименование | Общество с ограниченной ответственностью «Трест Общественного питания» (ООО «ТОП») |
| 2. | адрес | 620146, г. Екатеринбург, Московская ул., д. 216, офис 88 |
| 3. | дата регистрации | 11.07.2011г. |
| 4. | ИНН | 6671357137 |
| 5. | ОКПО | 92913346 |
| 6. | ОГРН | 1116671009322 |
| 7. | организационно-правовая форма | Общества с ограниченной ответственностью |
| 8. | вид собственности | Частная собственность |
| 9. | наличие ППК | |
| 10. | ОКВЭД | 56.10, 56.29 |
| 11. | группировка предпринимательства | |
| 12. | руководитель: ФИО, должность | директор Афоничев Игорь Дмитриевич |
| 13. | телефон, факс, e-mail | 89222126569 |

| Предмет экспертизы (обследования, оценки) | | |
|---|---|--|
| № п/п | наименование НД | Пункты НД |
| 1. | СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» | 6.4, 6.6, 6.7, 6.8, 6.9, 6.10, 6.11, 6.12, 6.13, 6.14, 6.16, 6.19, 6.25, 6.29. |

Описательная часть

Описательная часть рассмотренных материалов с указанием места размещения объекта экспертизы, используемых технологий процессов, исходных материалов, готовой продукции, образующихся отходов производства и потребления, организации водоснабжения, сбора, очистки и сброса сточных вод, перечня факторов воздействующих на среду обитания и на здоровье населения, уровней воздействия определенными расчетным путем или по результатам натурных исследований и испытаний проведенных лабораториями аккредитованными на выполнение данного вида работ, с учетом имеющейся ситуации на объекте экспертизы, организации бытовых обслуживания работников.

С целью проведения экспертизы представлены:

- двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 7-10 лет, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.;
- двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 11 лет и старше, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.;
- комплекты технологических карт готовых блюд и кулинарных изделий, утвержденных директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д., и используемых в меню детей 7-10 лет и 11 лет и старше;

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации», Уральский региональный центр питания, А.Я. Перевалов, 2013г.;

- пояснительная записка к рациону питания детей в образовательных учреждениях, утвержденная директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.

При рассмотрении представленных материалов установлено:

Примерные меню разработаны ООО «Трест Общественного питания» (г. Екатеринбург, Московская ул., д. 216, офис 88) и утверждены директором Афоничевым И.Д., что соответствует требованиям п.6.4 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В ходе экспертизы оценка ассортимента готовых блюд и кулинарных изделий, включенных в примерное меню, проведена без учета набора помещений, обеспечения технологическим и холодильным оборудованием пищеблоков образовательных организаций. Указанную оценку необходимо провести при практической реализации примерных меню в условиях конкретного пищеблока.

Оценка выполнения норм пищевых веществ и энергии, а так же продуктового набора произведена на основании расчетных данных представленных Заявителем. Ответственность за правильность расчетов и достоверность сведений по выполнению продуктового набора и пищевой ценности представленных меню несет Заявитель.

Примерное меню составлено на 24 дня, предусмотрено одно- разовое питание - завтрак, ежедневно включены овощные салаты из свежих или вареных овощей, овощи порционно или овощные закуски.

По представленным заявителем расчетным данным, содержание основных питательных веществ в процентном соотношении от суточных физиологических потребностей составляет в среднем:

- для детей 7-10 лет белки 29,6%, жиры 29,4%, углеводы 23,4%,

- для детей 11 лет и старше белки 29,2%, жиры 30,2%, углеводы 23,0%.

Форма меню соответствует требованиям приложения 2 и п. 6.4 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленные примерные меню разработаны с учетом сезонности, указан круглогодичный период использования меню, дифференцированы по возрастным группам обучающихся (7 – 10 лет и с 11 лет и старше) с учетом пищевой ценности рациона, что соответствует требованиям пп. 6.6, 6.29 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Меню составлено с учетом времени нахождения обучающихся в образовательном учреждении, предусмотрено одноразовое питание (завтрак), что соответствует требованиям п. 6.7 СанПиН 2.4.5.2409-08. При организации завтраков, необходимо соблюдать рекомендации по режиму питания.

Для реализации п 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендуется рассмотреть потребность учащихся образовательных учреждений, где будет оказываться услуга, в предоставлении в том числе обеда для учащихся средней и старшей школы, и обеда и полдника для детей посещающих группу продленного дня.

В меню соблюдены требования по массе (объему) порций готовых блюд с учетом возраста обучающихся, а именно: каши по 200г, фрукты по 100-150г для детей обеих возрастных групп, творожные блюда по 150г для детей 7-10 лет и по 200г для детей 11 лет и старше, гарниры - 150г для детей 7-10 лет и 180г для детей 11 лет и старше, порционные мясные и рыбные блюда 80-100г и 100г, соответственно, салаты, овощные закуски и овощи порционно - 60г и 100г соответственно, что соответствует требованиям п. 6.9 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептур и технологических картах что соответствует требованиям п. 6.10 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В ходе выборочной экспертизы технологических карт готовых блюд и кулинарных изделий, использованных в меню установлено: технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями приложения 5 и п. 6.11 СанПиН 2.4.5.2409-08. В технологических картах указана энергетическая и пищевая ценность блюд, включая содержание витаминов и минеральных веществ, в соответствии с массой готового блюда указанного в технологической карте и в примерном меню.

В примерное меню включены свежеприготовленные блюда, не подвергающиеся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В представленном примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий (салатов, горячих блюд) в один и

тот же день или в последующие 2 дня, что соответствует требованиям пп. 6.12, 6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню учтено требование к рациональному распределению энергетической ценности по отдельным приемам пищи, а именно: при организации одноразового питания калорийность завтраков составляет для детей 7-10 лет 24,5-28,1%, для детей 11-18 лет – 24,4-29,1% (рекомендовано 25%), что соответствует требованиям п. 6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерное меню включены готовые блюда и кулинарные изделия при приготовлении которых используются технологии соответствующие принципам щадящего питания (варка, тушение, запекание). Отсутствуют готовые блюда и кулинарные изделия, не разрешенные к использованию при организации питания в учреждениях для детей и подростков, что соответствует требованиям пп. 6.16, 6.25 и приложения 7 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленных меню завтрак включает закуску (овощной салат, икра овощная или овощи порционно), каши, творожные блюда или второе горячее блюдо (овощной или крупяной гарнир, мясное или рыбное блюдо порционно), какао, чай или витаминный напиток, свежие фрукты включены в рецептуру напитков и 1 раз в неделю выдаются порционно. В меню используется хлеб пшеничный и ржано-пшеничный, что соответствует требованиям п. 6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Несоответствие требований других пунктов НД не установлено

Выводы: Настоящим экспертным заключением о проведении санитарно-эпидемиологической экспертизы удостоверяется, что представленная документация в объеме проведенной экспертизы:

- двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 7-10 лет, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.,
- двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 11 лет и старше, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.

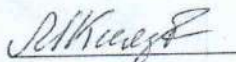
соответствует (юг) требованиям

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

_____ перечень поступивших материалов, работ, услуг, ЮЛ, ИП и др.
_____ перечень нормативных документов

Экспертное заключение составлено:

врач по гигиене детей и подростков
_____ должность


_____ подпись

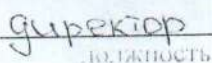
Князева Марина Фаритовна
_____ ФИО

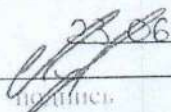
К заключению прилагаются

_____ акты отбора проб (образцов) продукции, протоколы (заключения) проведенных исследований (испытаний),

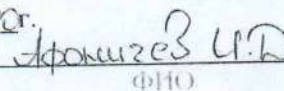
_____ другие документы или их копии, связанные с проведением экспертизы

Экспертное заключение получил


_____ должность


_____ подпись

2020г.


_____ ФИО

_____ руководитель (должностное лицо, уполномоченное руководителем) юридического лица и/или индивидуального предпринимателя



Согласовано
Директор Школы _____

День: День 2
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 50 | 5.20 | 10.45 | 0.00 | 115.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 15.50 | 67.00 | 8.50 | 0.80 | | | | | | |
| 294 | Макаронные изделия с овощами | 150 | 3.21 | 3.21 | 15.78 | 104.48 | 0.08 | 0.53 | 0.00 | 0.00 | 13.29 | 0.00 | 0.00 | 0.86 | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 15.02 | 58.76 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 14.58 | 0.00 | 2.04 | 0.86 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.33 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1.40 | 0.22 | 9.26 | 43.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 | | | | | | |
| 46 | Чюко-Пай | 28 | 0.31 | 1.26 | 5.53 | 34.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 62.72 | 4.70 | 0.00 | 0.00 | 39.20 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12.60 | 15.38 | 60.35 | 426.44 | 0.21 | 0.63 | 0.00 | 63.53 | 61.07 | 118.10 | 24.14 | 42.83 | | | | | | |

День: День 2
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 381 | Котлеты из говядины | 80 | 14.24 | 14.00 | 11.44 | 226.80 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 0.40 | 31.20 | 148.00 | 20.80 | 2.24 | | | | | | |
| 456 | Соус красный основной | 20 | 0.29 | 0.48 | 1.85 | 12.94 | 0.00 | 0.54 | 0.00 | 0.05 | 1.96 | 5.36 | 2.76 | 0.11 | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.55 | 7.85 | 37.08 | 253.05 | 0.21 | 0.00 | 0.05 | 0.62 | 14.25 | 202.65 | 135.30 | 4.55 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.33 | 6.00 | 19.50 | 4.20 | 0.33 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1.40 | 0.22 | 9.26 | 43.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 | | | | | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.00 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 27.46 | 23.09 | 97.19 | 705.49 | 0.36 | 70.54 | 0.08 | 1.68 | 72.41 | 410.11 | 175.46 | 9.51 | | | | | | |

День: День 3
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2.52 | 5.45 | 15.43 | 120.95 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.03 | 2.13 | 2.70 | 0.73 | 0.05 | | | | | | |
| 213 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 10.38 | 17.51 | 15.00 | 258.75 | 0.08 | 2.37 | 0.17 | 0.87 | 101.25 | 186.26 | 52.50 | 1.50 | | | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 | | | | | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 76.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1.40 | 0.22 | 9.26 | 43.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 7.00 | 31.60 | 9.40 | 0.78 | | | | | | |
| 440 | Соус молочный сладкий | 25 | 0.01 | 1.59 | 3.93 | 32.62 | 0.01 | 0.18 | 0.01 | 0.03 | 22.53 | 17.48 | 2.75 | 0.04 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16.66 | 25.64 | 74.24 | 595.12 | 0.15 | 5.60 | 0.18 | 1.71 | 152.60 | 261.53 | 71.28 | 3.13 | | | | | | |

День: День 4
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 (2) | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | | | | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 | | |
| 406 | Плов из отварной птицы | 200 | 18,96 | 26,54 | 36,70 | | | | 0,06 | 1,48 | 0,02 | 0,18 | 13,24 | 128,12 | 23,16 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | | | | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | | | | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,38 | 27,03 | 88,23 | | | | 0,14 | 3,48 | 0,02 | 0,82 | 61,14 | 205,42 | 47,96 | 4,29 | | |

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Зразы рыбные рубленые | 100 | 14,58 | 7,65 | 10,25 | | | | 0,17 | 4,34 | 0,03 | 0,96 | 29,69 | 132,81 | 21,88 | 0,93 | | |
| 174 | Картофель в молоке | 150 | 4,65 | 6,30 | 23,10 | | | | 0,17 | 19,20 | 0,02 | 2,25 | 66,00 | 114,00 | 34,50 | 1,20 | | |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | | | | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | | | | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,58 | 0,00 | 2,04 | 0,86 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | | | | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,71 | 15,01 | 87,09 | | | | 0,45 | 38,64 | 0,05 | 4,12 | 147,27 | 314,41 | 85,52 | 7,40 | | |

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | белки | жиры | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 306 | Омлет с сосисками | 180 | 15,68 | 31,97 | 3,38 | | | | 0,13 | 0,43 | 0,32 | 1,28 | 124,94 | 266,83 | 23,29 | 2,75 | | |
| 106 | Овощи натуральные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | | | | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | | |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | | | | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 | | |
| 46 | Чоко-Пай | 28 | 0,31 | 1,26 | 5,53 | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62,72 | 4,70 | 0,00 | 0,00 | 39,20 | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | | | | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,48 | 37,65 | 59,34 | | | | 0,24 | 4,73 | 0,34 | 64,82 | 273,24 | 440,53 | 67,79 | 44,07 | | |

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|----|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 392 | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 80 | 8,80 | 9,36 | 6,24 | 144,00 | 0,04 | 0,08 | 0,01 | 0,48 | 80,80 | 10,40 | 1,28 | | | | | |
| 195 | Рагу из овощей | 150 | 2,93 | 9,23 | 14,11 | 152,88 | 0,11 | 31,02 | 0,00 | 0,12 | 55,74 | 47,82 | 0,99 | | | | | |
| 509 | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103,00 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 1,20 | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 0,33 | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 43,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 0,78 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 15,71 | 19,25 | 69,47 | 513,58 | 0,21 | 34,40 | 0,01 | 1,31 | 87,74 | 186,72 | 4,58 | | | | | |

День: День 8
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 334 | Кнели рыбные припущенные | 80 | 14,66 | 5,25 | 4,62 | 122,77 | 0,15 | 0,89 | 0,02 | 0,96 | 43,26 | 128,00 | 19,20 | 0,54 | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 | 0,14 | 5,10 | 0,05 | 0,15 | 39,00 | 85,50 | 28,50 | 1,05 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 0,33 | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 43,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 0,78 | | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 0,40 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,59 | 12,31 | 60,19 | 435,47 | 0,36 | 8,79 | 0,06 | 1,72 | 109,46 | 268,60 | 3,10 | | | | | |

День: День 9
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 20,70 | 19,70 | 31,69 | 387,00 | 0,11 | 0,30 | 0,11 | 0,71 | 229,01 | 281,00 | 33,00 | 1,40 | | | | |
| 440 | Соус молочный сладкий | 25 | 0,01 | 1,59 | 3,93 | 32,62 | 0,01 | 0,18 | 0,01 | 0,03 | 22,53 | 17,48 | 2,75 | 0,04 | | | | |
| 157 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,52 | 5,45 | 15,43 | 120,95 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,03 | 2,13 | 2,70 | 0,73 | 0,05 | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,58 | 0,00 | 2,04 | 0,86 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 0,33 | | | | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 27,96 | 27,85 | 96,25 | 748,43 | 0,18 | 0,73 | 0,12 | 1,60 | 279,94 | 340,17 | 46,62 | 3,03 | | | | |

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 407 | Рагу из птицы | 200 | 15,78 | 16,46 | 18,18 | 283,42 | 0,14 | 11,88 | 0,02 | 3,54 | 28,58 | 158,86 | 44,58 | 2,06 | | | | |
| 517 | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 74,00 | 0,06 | 30,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 43,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| 112 | Фрукты свежие (груши) | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,30 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 20,06 | 17,37 | 76,05 | 541,62 | 0,30 | 49,38 | 0,52 | 4,75 | 70,08 | 233,96 | 76,18 | 6,47 | | | | |

День: День 11
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 50 | 5,20 | 10,45 | 0,00 | 115,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 15,50 | 67,00 | 8,50 | 0,80 | | | | |
| 294 | Макаронные изделия с овощами | 150 | 3,21 | 3,21 | 15,78 | 104,48 | 0,08 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 13,29 | 0,00 | 0,00 | 0,86 | | | | |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 43,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| 5 | Горошек зеленый | 30 | 0,93 | 1,11 | 3,36 | 21,60 | 0,03 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16,62 | 18,53 | 68,16 | 498,78 | 0,28 | 4,77 | 0,02 | 0,81 | 172,03 | 228,10 | 49,10 | 3,78 | | | | |

День: День 12
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 405 | Курица в соусе томатном | 80 | 9,06 | 9,00 | 2,74 | 128,00 | 0,02 | 1,54 | 0,02 | 0,34 | 22,66 | 60,00 | 10,66 | 0,66 | | | | |
| 414 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 7,29 | 40,57 | 245,52 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,34 | 6,12 | 84,96 | 27,36 | 0,63 | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 43,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| 106 | Овощи натуральные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 4,20 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | | | | |
| 589 | Пряники | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,28 | 18,19 | 105,78 | 662,22 | 0,15 | 7,34 | 0,07 | 2,04 | 66,18 | 227,66 | 60,52 | 3,22 | | | | |

День: День 13
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Зразы рыбные рубленые | 100 | 14,58 | 7,65 | 10,25 | | | | 0,17 | 4,34 | 0,03 | 0,96 | 29,69 | 132,81 | 21,88 | 0,93 | | |
| 174 | Картофель в молоке | 150 | 4,65 | 6,30 | 23,10 | | | | 0,17 | 19,20 | 0,02 | 2,25 | 66,00 | 114,00 | 34,50 | 1,20 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | | | | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,58 | 0,00 | 2,04 | 0,86 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | | | | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | |
| 46 | Чоко-Пай | 28 | 0,31 | 1,26 | 5,53 | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62,72 | 4,70 | 0,00 | 0,00 | 39,20 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,42 | 15,67 | 77,92 | | | | 0,40 | 23,64 | 0,05 | 66,54 | 127,97 | 297,91 | 72,02 | 43,30 | | |

День: День 14
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,52 | 5,45 | 15,43 | | | | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,03 | 2,13 | 2,70 | 0,73 | 0,05 | | |
| 213 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 10,38 | 17,51 | 15,00 | | | | 0,08 | 2,37 | 0,17 | 0,87 | 101,25 | 186,26 | 52,50 | 1,50 | | |
| 617 | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | | | | 0,06 | 30,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | | | | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | |
| 440 | Соус молочный сладкий | 25 | 0,01 | 1,59 | 3,93 | | | | 0,01 | 0,18 | 0,01 | 0,03 | 22,53 | 17,48 | 2,75 | 0,04 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16,56 | 25,64 | 77,44 | | | | 0,21 | 32,70 | 0,68 | 1,71 | 138,60 | 257,53 | 69,28 | 2,73 | | |

День: День 15
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15,13 | 13,80 | 2,40 | | | | 0,05 | 0,67 | 0,01 | 0,47 | 26,67 | 158,00 | 19,33 | 2,20 | | |
| 423 | Капуста тушеная | 150 | 5,55 | 5,40 | 5,85 | | | | 0,06 | 25,50 | 0,05 | 1,05 | 91,50 | 82,50 | 36,00 | 1,50 | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | | | | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | | | | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | |
| 112 | Фрукты свежие (апельсин) | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | | | | 0,06 | 90,00 | 0,00 | 0,30 | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 0,45 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,41 | 20,26 | 67,22 | | | | 0,24 | 186,17 | 0,06 | 2,43 | 194,17 | 329,10 | 91,43 | 6,76 | | |

День: День 16
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 50 | 5,20 | 10,45 | 0,00 | 115,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 15,50 | 67,00 | 8,50 | 0,80 | | | | |
| 238 | Каша гречневая рассыпчатая с луком | 150 | 7,85 | 17,10 | 34,45 | 323,10 | 0,20 | 1,07 | 0,05 | 4,25 | 21,45 | 193,05 | 121,50 | 4,19 | | | | |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 43,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| 106 | Овощи натуральные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 20,57 | 31,34 | 84,22 | 700,00 | 0,38 | 5,37 | 0,07 | 5,09 | 180,85 | 433,75 | 174,80 | 7,08 | | | | |

День: День 17
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 392 | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 80 | 8,80 | 9,36 | 6,24 | 144,00 | 0,04 | 0,08 | 0,01 | 0,48 | 8,00 | 80,80 | 10,40 | 1,28 | | | | |
| 195 | Рагу из овощей | 150 | 2,93 | 9,23 | 14,11 | 152,88 | 0,11 | 31,02 | 0,00 | 0,12 | 55,74 | 47,82 | 19,44 | 0,99 | | | | |
| 509 | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103,00 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 43,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 15,71 | 19,25 | 69,47 | 513,58 | 0,21 | 34,40 | 0,01 | 1,31 | 87,74 | 186,72 | 48,44 | 4,58 | | | | |

День: День 18
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 (2) | Овощи натуральные соленные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 | | | | |
| 406 | Плов из отварной птицы | 200 | 18,96 | 26,54 | 36,70 | 461,54 | 0,06 | 1,48 | 0,02 | 0,18 | 13,24 | 128,12 | 23,16 | 1,50 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 43,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,38 | 27,03 | 88,23 | 689,14 | 0,14 | 3,48 | 0,02 | 0,82 | 61,14 | 205,42 | 47,96 | 4,29 | | | | |

День: День 19
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Масса порции, г | | | Б1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | |
| | | белки | жиры | | | | | | | | | | углеводы | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 334 | Кнели рыбные припущенные | 80 | 14,66 | 5,25 | 4,52 | 0,15 | 0,89 | 0,02 | 0,96 | 43,26 | 128,00 | 19,20 | 0,54 | | | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 0,14 | 5,10 | 0,05 | 0,15 | 39,00 | 85,50 | 28,50 | 1,05 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,59 | 12,31 | 60,19 | 0,36 | 8,79 | 0,06 | 1,72 | 109,46 | 268,60 | 63,30 | 3,10 | | | | | | |

День: День 20
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Масса порции, г | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | |
| | | белки | жиры | | | | | | | | | | углеводы | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 380 | Котлеты из говядины с овощами | 80 | 12,56 | 14,88 | 2,80 | 0,06 | 7,76 | 0,06 | 0,48 | 29,60 | 135,20 | 24,00 | 2,00 | | | | | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,65 | 0,67 | 29,04 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,80 | 5,70 | 35,70 | 8,10 | 0,78 | | | | | | |
| 509 | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 22,19 | 16,21 | 80,96 | 0,19 | 11,08 | 0,06 | 1,99 | 59,30 | 229,00 | 50,70 | 5,09 | | | | | | |

День: День 21
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Масса порции, г | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | |
| | | белки | жиры | | | | | | | | | | углеводы | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | | | | | | |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 | | | | | | |
| 46 | Чоко-Пай | 28 | 0,31 | 1,26 | 5,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62,72 | 4,70 | 0,00 | 0,00 | 39,20 | | | | | | |
| 395 | Соусики, сардельки, колбаса отварная | 50 | 5,20 | 10,45 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 15,50 | 67,00 | 8,50 | 0,80 | | | | | | |
| 414 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 7,29 | 40,57 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,34 | 6,12 | 84,96 | 27,36 | 0,63 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 13,78 | 22,33 | 71,85 | 0,16 | 4,30 | 0,07 | 63,29 | 157,22 | 274,56 | 67,06 | 41,61 | | | | | | |

День: День 22
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------------------------------|--------------|----|---|------|--------------------------|------|------|--------|--------|-------|--|--|--|--|------|
| | | | белки | жиры | | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Фрикадельки из кур | 80 | 11,42 | 9,92 | 6,08 | | | | 0,04 | 0,64 | 0,06 | 0,42 | 33,06 | 80,00 | 12,80 | | | | | 0,96 |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | | | | 0,14 | 5,10 | 0,05 | 0,15 | 39,00 | 85,50 | 28,50 | | | | | 1,05 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | | | | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | | | | | 0,40 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | | | | 0,33 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | | | | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | | | | | 0,78 |
| 107 (2) | Овощи натуральные соленные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | | | | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | | | | | 0,18 |
| 617 | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | | | | 0,06 | 30,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 0,00 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 18,59 | 17,01 | 80,56 | | | | 0,31 | 40,04 | 0,60 | 1,21 | 106,16 | 227,80 | 61,10 | | | | | 3,70 |

День: День 23
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------------------------------|--------------|----|---|------|--------------------------|------|------|--------|--------|-------|--|--|--|--|------|
| | | | белки | жиры | | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Ши из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | | | | 0,05 | 18,48 | 0,00 | 2,38 | 34,00 | 47,50 | 22,25 | | | | | 0,80 |
| 292 | Макароник (макаронная запеканка) | 200 | 10,90 | 7,70 | 52,80 | | | | 0,18 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 35,46 | 0,00 | 0,00 | | | | | 2,30 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | | | | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | | | | | 0,40 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | | | | 0,33 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | | | | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | | | | | 0,78 |
| 440 | Соус молочный сладкий | 25 | 0,01 | 1,59 | 3,93 | | | | 0,01 | 0,18 | 0,01 | 0,03 | 22,53 | 17,48 | 2,75 | | | | | 0,04 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16,44 | 14,73 | 103,72 | | | | 0,31 | 22,86 | 0,01 | 3,01 | 119,19 | 120,08 | 40,60 | | | | | 4,65 |

День: День 24
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|-------|-------------------------------|--------------|----|---|------|--------------------------|------|------|--------|--------|-------|--|--|--|--|------|
| | | | белки | жиры | | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Зразы рыбные рубленые | 100 | 14,58 | 7,65 | 10,25 | | | | 0,17 | 4,34 | 0,03 | 0,96 | 29,69 | 132,81 | 21,88 | | | | | 0,93 |
| 174 | Картофель в молоке | 150 | 4,65 | 6,30 | 23,10 | | | | 0,17 | 19,20 | 0,02 | 2,25 | 66,00 | 114,00 | 34,50 | | | | | 1,20 |
| 507 | Компот из свежих плодов или ягод (из плодов) | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | | | | 0,02 | 4,30 | 0,00 | 0,20 | 22,00 | 16,00 | 14,00 | | | | | 1,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | | | | 0,33 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,22 | 9,26 | | | | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | | | | | 0,78 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,41 | 14,61 | 80,47 | | | | 0,42 | 27,84 | 0,05 | 4,02 | 130,69 | 312,91 | 83,98 | | | | | 4,34 |

| Химический состав за плановый период | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|-------------|--------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
| 490,56 | 493,69 | 1884,59 | 6,36 | 629,58 | 3,17 | 302,04 | 3025,85 | 6379,69 | 1686,97 | 266,64 |
| 20,44 | 20,57 | 78,52 | 0,26 | 26,23 | 0,13 | 12,58 | 126,08 | 265,82 | 70,29 | 11,11 |
| В среднем в день | | | | | | | | | | |



Директор ООО "ТОП-Интер" _____
Генеральный директор

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 100 | 10,40 | 20,90 | 0,00 | 230,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 31,00 | 134,00 | 17,00 | 1,60 | | | |
| 294 | Макаронные отварные с овощами | 200 | 4,28 | 21,04 | 21,04 | 139,30 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 17,72 | 0,00 | 0,00 | 1,14 | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,58 | 0,00 | 2,04 | 0,86 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | |
| 46 | Чокус-Пай | 28 | 0,31 | 1,26 | 5,53 | 34,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62,72 | 4,70 | 0,00 | 0,00 | 39,20 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,93 | 27,06 | 72,55 | 608,66 | 0,34 | 0,80 | 0,00 | 63,94 | 86,25 | 208,80 | 39,69 | 44,50 | | | |

День: День 2
Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------|----------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 381 | Котлеты из говядины | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 286,00 | 0,09 | 0,00 | 0,04 | 0,50 | 39,00 | 185,00 | 26,00 | 2,80 | | | |
| 456 | Соус красный основной | 25 | 0,36 | 0,61 | 2,32 | 16,17 | 0,01 | 0,67 | 0,01 | 0,07 | 2,45 | 6,70 | 3,45 | 0,14 | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,40 | 10,46 | 49,44 | 337,40 | 0,28 | 0,00 | 0,06 | 0,82 | 19,00 | 270,20 | 180,40 | 6,06 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 35,00 | 29,49 | 119,82 | 882,67 | 0,47 | 70,67 | 0,11 | 2,21 | 90,70 | 539,70 | 233,50 | 12,20 | | | |

День: День 3
Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,52 | 5,45 | 15,43 | 120,95 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,03 | 2,13 | 2,70 | 0,73 | 0,05 | | | |
| 213 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 13,84 | 23,34 | 20,00 | 345,00 | 0,10 | 3,16 | 0,22 | 1,16 | 135,00 | 248,34 | 70,00 | 2,00 | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | |
| 440 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,01 | 1,91 | 4,71 | 39,15 | 0,01 | 0,22 | 0,01 | 0,03 | 27,03 | 20,97 | 3,30 | 0,05 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,18 | 31,95 | 86,96 | 720,30 | 0,21 | 6,33 | 0,23 | 2,22 | 196,31 | 350,81 | 96,38 | 4,22 | | | |

День: День 4
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 (2) | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | | | | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 | | |
| 406 | Плов из отварной птицы | 200 | 18,96 | 26,54 | 36,70 | | | | 0,06 | 1,48 | 0,02 | 0,18 | 13,24 | 128,12 | 23,16 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | | | | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | | | | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 24,44 | 27,19 | 95,17 | | | | 0,16 | 3,48 | 0,02 | 1,03 | 66,39 | 229,12 | 55,01 | 4,88 | | |

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Зразы рыбные рубленые | 100 | 14,58 | 7,65 | 10,25 | | | | 0,17 | 4,34 | 0,02 | 0,96 | 29,69 | 132,81 | 21,88 | 0,93 | | |
| 174 | Картофель в молоке | 200 | 6,20 | 8,40 | 30,80 | | | | 0,22 | 25,60 | 0,03 | 3,00 | 88,00 | 152,00 | 46,00 | 1,60 | | |
| 112 | Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | | | | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | | | | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,58 | 0,00 | 2,04 | 0,86 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | | | | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,32 | 17,27 | 101,73 | | | | 0,53 | 45,04 | 0,05 | 5,08 | 174,52 | 376,11 | 104,07 | 8,39 | | |

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 306 | Омлет с сосисками | 200 | 17,42 | 35,52 | 3,76 | | | | 0,14 | 0,48 | 0,36 | 1,42 | 138,82 | 296,48 | 25,88 | 3,06 | | |
| 106 | Овощи натуральные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | | | | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | | |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | | | | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 | | |
| 46 | Чоко-Пай | 28 | 0,31 | 1,26 | 5,53 | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62,72 | 4,70 | 0,00 | 0,00 | 39,20 | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | | | | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,28 | 41,36 | 66,66 | | | | 0,29 | 4,78 | 0,38 | 65,17 | 292,37 | 493,88 | 77,43 | 44,97 | | |

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|----|--|--|--|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | | | белки | жиры | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 392 | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 100 | 11,00 | 11,70 | 7,80 | 180,00 | 0,05 | 0,10 | 0,01 | 0,60 | 10,00 | 101,00 | 13,00 | 1,60 | | | | |
| 195 | Рагу из овощей | 180 | 3,51 | 11,07 | 16,94 | 183,46 | 0,13 | 37,22 | 0,00 | 0,14 | 66,89 | 57,38 | 23,33 | 1,19 | | | | |
| 509 | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103,00 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,55 | 23,59 | 80,80 | 612,56 | 0,27 | 40,62 | 0,01 | 1,66 | 106,14 | 240,18 | 61,98 | 5,68 | | | | |

День: День 8
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|----|--|--|--|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | | | белки | жиры | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 334 | Кнели рыбные припущенные | 100 | 18,32 | 6,56 | 5,78 | 153,46 | 0,19 | 1,11 | 0,02 | 1,20 | 54,07 | 160,00 | 24,00 | 0,68 | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 | 0,16 | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,80 | 102,60 | 34,20 | 1,26 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,94 | 15,10 | 71,56 | 526,16 | 0,45 | 10,03 | 0,07 | 2,20 | 133,32 | 341,40 | 80,85 | 4,04 | | | | |

День: День 9
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|----|--|--|--|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | | | белки | жиры | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | 200 | 27,60 | 26,26 | 42,26 | 516,00 | 0,14 | 0,40 | 0,14 | 0,94 | 305,34 | 374,66 | 44,00 | 1,86 | | | | |
| 440 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,01 | 1,91 | 4,71 | 39,15 | 0,01 | 0,22 | 0,01 | 0,03 | 27,03 | 20,97 | 3,30 | 0,05 | | | | |
| 157 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,52 | 5,45 | 15,43 | 120,95 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,03 | 2,13 | 2,70 | 0,73 | 0,05 | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,58 | 0,00 | 2,04 | 0,86 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34,86 | 34,73 | 107,60 | 883,96 | 0,22 | 0,87 | 0,15 | 1,84 | 360,78 | 437,33 | 58,17 | 3,51 | | | | |

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|----|--|--|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 407 | Рагу из птицы | 200 | 15,78 | 16,46 | 18,18 | 283,42 | 0,14 | 11,88 | 0,02 | 3,54 | 28,58 | 158,86 | 44,58 | 2,06 | | | |
| 617 | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 74,00 | 0,06 | 30,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 150 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,30 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,12 | 17,53 | 82,99 | 574,02 | 0,33 | 49,38 | 0,52 | 4,96 | 75,33 | 257,66 | 83,23 | 7,06 | | | |

День: День 11
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|----|--|--|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 100 | 10,40 | 20,90 | 0,00 | 230,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 31,00 | 134,00 | 17,00 | 1,60 | | | |
| 294 | Макаронные отварные с овощами | 200 | 4,28 | 4,28 | 21,04 | 139,30 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 17,72 | 0,00 | 0,00 | 1,14 | | | |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | |
| 5 | Горошек зеленый | 30 | 0,93 | 1,11 | 3,36 | 21,60 | 0,03 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,95 | 30,21 | 80,36 | 681,00 | 0,41 | 4,94 | 0,02 | 1,22 | 197,21 | 318,80 | 64,65 | 5,45 | | | |

День: День 12
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|----|--|--|
| | | | белки | | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 405 | Курица в соусе томатном | 100 | 11,33 | 11,25 | 3,42 | 160,00 | 0,02 | 1,92 | 0,02 | 0,42 | 28,33 | 75,00 | 13,33 | 0,83 | | | |
| 414 | Рис отварной | 200 | 4,92 | 8,10 | 45,08 | 272,80 | 0,04 | 0,00 | 0,06 | 0,38 | 6,80 | 94,40 | 30,40 | 0,70 | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | |
| 106 | Овощи натуральные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | | | |
| 589 | Пряники | 60 | 3,54 | 2,82 | 45,00 | 219,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 6,60 | 30,00 | 5,40 | 0,48 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 24,87 | 22,82 | 140,41 | 863,70 | 0,21 | 7,72 | 0,08 | 3,09 | 81,08 | 290,80 | 75,98 | 4,29 | | | |

День: День 13
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Зразы рыбные рубленые | 100 | 14,58 | 7,65 | 10,25 | | | | 0,17 | 4,34 | 0,03 | 0,96 | 29,69 | 132,81 | 21,88 | 0,93 | | |
| 174 | Картофель в молоке | 200 | 6,20 | 8,40 | 30,80 | | | | 0,22 | 25,60 | 0,02 | 3,00 | 88,00 | 152,00 | 46,00 | 1,60 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | | | | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,58 | 0,00 | 2,04 | 0,86 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | | | | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | |
| 46 | Чоко-Пай | 28 | 0,31 | 1,26 | 5,53 | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62,72 | 4,70 | 0,00 | 0,00 | 39,20 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,03 | 17,93 | 92,56 | | | | 0,49 | 30,04 | 0,05 | 67,50 | 155,22 | 359,61 | 90,57 | 44,29 | | |

День: День 14
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,52 | 5,45 | 15,43 | | | | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,03 | 2,13 | 2,70 | 0,73 | 0,05 | | |
| 213 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 13,84 | 23,34 | 20,00 | | | | 0,10 | 3,16 | 0,22 | 1,16 | 135,00 | 248,34 | 70,00 | 2,00 | | |
| 617 | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | | | | 0,06 | 30,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | | | | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | |
| 440 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,01 | 1,91 | 4,71 | | | | 0,01 | 0,22 | 0,01 | 0,03 | 27,03 | 20,97 | 3,30 | 0,05 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,08 | 31,95 | 90,16 | | | | 0,27 | 33,53 | 0,73 | 2,22 | 182,11 | 346,81 | 94,38 | 3,82 | | |

День: День 15
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15,13 | 13,80 | 2,40 | | | | 0,05 | 0,67 | 0,01 | 0,47 | 26,67 | 158,00 | 19,33 | 2,20 | | |
| 423 | Калуста тушеная | 180 | 6,66 | 6,48 | 7,02 | | | | 0,07 | 30,60 | 0,05 | 1,26 | 109,80 | 99,00 | 43,20 | 1,80 | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | | | | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | | | | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | |
| 112 | Фрукты свежие (апельсин) | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | | | | 0,06 | 90,00 | 0,00 | 0,30 | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 0,45 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 28,58 | 21,50 | 75,33 | | | | 0,28 | 191,27 | 0,06 | 2,85 | 217,72 | 369,30 | 105,68 | 7,65 | | |

День: День 16
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|----|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 100 | 10,40 | 20,90 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 31,00 | 134,00 | 17,00 | 1,60 | | | | | | |
| 238 | Каша гречневая рассыпчатая с луком | 180 | 9,41 | 20,52 | 41,35 | 0,23 | 1,28 | 0,05 | 5,09 | 25,74 | 231,66 | 145,80 | 5,02 | | | | | | |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 28,39 | 45,37 | 98,06 | 0,52 | 5,58 | 0,07 | 6,34 | 205,89 | 563,06 | 214,65 | 9,30 | | | | | | |

День: День 17
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|----|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 392 | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 100 | 11,00 | 11,70 | 7,80 | 0,05 | 0,10 | 0,01 | 0,60 | 10,00 | 101,00 | 13,00 | 1,60 | | | | | | |
| 195 | Рагу из овощей | 180 | 3,51 | 11,07 | 16,94 | 0,13 | 37,22 | 0,00 | 0,14 | 66,89 | 57,38 | 23,33 | 1,19 | | | | | | |
| 509 | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,55 | 23,59 | 80,80 | 0,27 | 40,62 | 0,01 | 1,66 | 106,14 | 240,18 | 61,98 | 5,68 | | | | | | |

День: День 18
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|----|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 (2) | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 | | | | | | |
| 406 | Плов из отварной птицы | 200 | 18,96 | 26,54 | 36,70 | 0,06 | 1,48 | 0,02 | 0,18 | 13,24 | 128,12 | 23,16 | 1,50 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 24,44 | 27,19 | 95,17 | 0,16 | 3,48 | 0,02 | 1,03 | 66,39 | 229,12 | 55,01 | 4,88 | | | | | | |

День: День 19
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 334 | Кнели рыбные припущенные | 100 | 18,32 | 6,56 | 5,78 | 153,46 | 0,19 | 1,11 | 0,02 | 1,20 | 54,07 | 160,00 | 24,00 | 0,68 | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,60 | 0,16 | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,80 | 102,60 | 34,20 | 1,26 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,94 | 15,10 | 71,56 | 526,16 | 0,45 | 10,03 | 0,07 | 2,20 | 133,32 | 341,40 | 80,85 | 4,04 | | | | |

День: День 20
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 380 | Котлеты из говядины с овощами | 100 | 15,70 | 18,60 | 3,50 | 244,00 | 0,07 | 9,70 | 0,07 | 0,60 | 37,00 | 169,00 | 30,00 | 2,50 | | | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,95 | 6,84 | 42,84 | 9,72 | 0,94 | | | | |
| 509 | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103,00 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 27,53 | 20,23 | 94,41 | 666,98 | 0,24 | 13,02 | 0,07 | 2,47 | 73,09 | 293,64 | 65,37 | 6,33 | | | | |

День: День 21
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Овощи натуральные (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,20 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 4,20 | 0,18 | | | | |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 | | | | |
| 46 | Чико-Пай | 28 | 0,31 | 1,26 | 5,53 | 34,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 62,72 | 4,70 | 0,00 | 0,00 | 39,20 | | | | |
| 395 | Сосиски, сердельки, колбаса отварная | 100 | 10,40 | 20,90 | 0,00 | 230,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 31,00 | 134,00 | 17,00 | 1,60 | | | | |
| 414 | Рис отварной | 200 | 4,92 | 8,10 | 45,08 | 272,80 | 0,04 | 0,00 | 0,06 | 0,38 | 6,80 | 94,40 | 30,40 | 0,70 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,47 | 33,59 | 76,36 | 685,50 | 0,23 | 4,30 | 0,08 | 63,53 | 173,40 | 351,00 | 78,60 | 42,48 | | | | |

День: День 22
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---------------|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Фрикадельки из кур | 100 | 14,27 | 12,40 | 7,60 | | | 198,67 | 0,05 | 0,80 | 0,07 | 0,53 | 41,33 | 100,00 | 16,00 | 1,20 | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | | | 165,60 | 0,16 | 6,12 | 0,05 | 0,18 | 46,80 | 102,60 | 34,20 | 1,26 | | | | |
| 617 | Напиток "Валетек" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | | | 74,00 | 0,06 | 30,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | | | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | |
| 107 (2) | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | | | 3,90 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,03 | 20,97 | 77,09 | | | 588,27 | 0,37 | 38,42 | 0,62 | 1,56 | 113,28 | 284,60 | 75,05 | 4,34 | | | | |

День: День 23
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---------------|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Ши из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | | | 83,00 | 0,05 | 18,48 | 0,00 | 2,38 | 34,00 | 47,50 | 22,25 | 0,80 | | | | |
| 292 | Макароник (макаронная запеканка) | 200 | 10,90 | 7,70 | 52,80 | | | 324,00 | 0,18 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 35,46 | 0,00 | 0,00 | 2,30 | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | | | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | | | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | |
| 440 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,01 | 1,91 | 4,71 | | | 39,15 | 0,01 | 0,22 | 0,01 | 0,03 | 27,03 | 20,97 | 3,30 | 0,05 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 17,50 | 15,21 | 111,44 | | | 653,25 | 0,34 | 22,89 | 0,01 | 3,23 | 128,94 | 147,27 | 48,20 | 5,24 | | | | |

День: День 24
 Возрастная категория: Школьники 11-18

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----|---------------|-------------|--------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344 | Зразы рыбные рубленые | 100 | 14,58 | 7,65 | 10,25 | | | 164,98 | 0,17 | 4,34 | 0,03 | 0,96 | 29,69 | 132,81 | 21,88 | 0,93 | | | | |
| 174 | Картофель в молоке | 200 | 6,20 | 8,40 | 30,80 | | | 224,00 | 0,22 | 25,60 | 0,02 | 3,00 | 88,00 | 152,00 | 46,00 | 1,60 | | | | |
| 507 | Компот из свежих плодов или ягод (из плодов) | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | | | 96,00 | 0,02 | 4,30 | 0,00 | 0,20 | 22,00 | 16,00 | 14,00 | 1,10 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 35 | 2,46 | 0,38 | 16,20 | | | 75,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,02 | 16,87 | 95,11 | | | 631,08 | 0,51 | 34,24 | 0,05 | 4,98 | 157,94 | 375,61 | 102,53 | 5,33 | | | | |

| Химический состав за плановый период | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------------------------|-------------------------|--------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| | | 7,98 | 672,09 | 3,50 | 314,18 | 3573,84 | 7986,20 | 2103,79 | 292,50 |
| | В среднем в день | 0,33 | 28,00 | 0,15 | 13,09 | 148,91 | 332,76 | 87,66 | 12,19 |