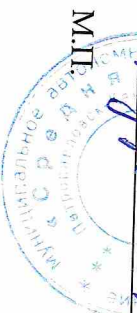


«Утверждаю»

Директор МАОУ «Средняя школа № 36»

Петропавловск-Камчатского городского округа

М.П.



2022

**Типовое меню основного (организованного) питания
для обучающихся общеобразовательных организаций
Петропавловск-Камчатского городского округа**

Возрастная группа 12 лет и старше

2022 год

**Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций
Петропавловск-Камчатского городского округа**

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0.03 | | 104 | 0.24 | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| 182/М/ССЖ | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10 | 220 | 7.93 | 8.66 | 41.38 | 276.34 | 0.22 | 2.8 | 45.3 | 0.69 | 146.67 | 224.68 | 26.44 | 1.64 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 20.39 | 25.77 | 82.17 | 648.63 | 0.35 | 15.81 | 243 | 1.84 | 336.35 | 435.06 | 63.98 | 6.71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 69/М/ССЖ | Винегрет с сельдью | 100 | 5.53 | 11.08 | 6.33 | 147.77 | 0.05 | 7.92 | 213.28 | 3.47 | 35.83 | 92.52 | 33.75 | 0.98 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10 | 275 | 3.81 | 9.18 | 11.05 | 142.83 | 0.28 | 20.99 | 223.4 | 1.33 | 39.5 | 90.39 | 25.5 | 1.08 |
| 245/М/ССЖ | Бефстроганов из говядины | 100 | 17.17 | 17.29 | 5.59 | 247.12 | 0.58 | 4.86 | 23 | 2.84 | 37.4 | 189.74 | 25.89 | 2.59 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7.81 | 2.05 | 35.4 | 190.96 | 0.27 | | 1.24 | 0.5 | 14.24 | 185.14 | 124.11 | 4.17 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0.37 | 0.02 | 21.01 | 86.9 | | 0.34 | 0.51 | 0.17 | 19.2 | 13.09 | 5.1 | 1.05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,045 | 40.82 | 40.88 | 133.81 | 1051.88 | 1.35 | 39.11 | 463.43 | 9.94 | 189.42 | 702.98 | 264.45 | 15.11 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 398/М | Блинчики с молоком сгущенным | 100 | 8.41 | 9.29 | 41.03 | 281.94 | 0.11 | 1.26 | 45.86 | 2.36 | 182.2 | 166.44 | 25.51 | 0.71 |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8.4 | 102 | 0.04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0.2 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Полдник | | 400 | 14.81 | 14.59 | 59.73 | 430.94 | 0.17 | 6.26 | 47.86 | 2.76 | 449.2 | 366.44 | 65.51 | 3.21 |
| Итого за день | | 2,070 | 76.02 | 81.24 | 275.71 | 2131.45 | 1.87 | 61.18 | 754.29 | 14.54 | 974.97 | 1504.48 | 393.94 | 25.03 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 219/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/30 | 230 | 29.29+ | 13.40 | 23.85 | 339.6 | 0.08 | 4.07 | 65.82 | 0.47 | 249.36 | 334.05 | 42.99 | 1.01 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1.82 | 1.42 | 13.74 | 75.65 | 0.02 | 0.83 | 12.82 | 0.06 | 72.48 | 58.64 | 12.24 | 0.91 |
| 428/М/ССЖ | Булочка с маком | 50 | 4.52 | 4.93 | 27.89 | 173.9 | 0.11 | 0.07 | 5.2 | 1.01 | 124.26 | 94.52 | 36.08 | 1.14 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 595 | 39.51 | 24.48 | 75.78 | 690.7 | 0.24 | 10.08 | 129.04 | 2.02 | 597.1 | 578.21 | 108.56 | 5.51 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/М/ССЖ | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 100 | 1.67 | 8.47 | 3.67 | 99.22 | 0.05 | 46.83 | 162.23 | 4.18 | 50.8 | 40.02 | 22.98 | 1.03 |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 | 260 | 4.32 | 9.11 | 17.13 | 163.37 | 0.22 | 17.4 | 223 | 2.96 | 23.66 | 99.62 | 30.47 | 1.45 |
| 284/М/ССЖ | Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 280/30 | 310 | 28.18 | 19.92 | 49.96 | 493.94 | 0.68 | 89.38 | 10296.34 | 5.12 | 53.04 | 549.88 | 81.34 | 11.06 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 4 | | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,060 | 41.30 | 39.06 | 144.89 | 1084.83 | 1.15 | 167.61 | 10686.57 | 13.89 | 181.8 | 830.62 | 189.89 | 21.48 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/М/ССЖ | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 9.78 | 7.63 | 25.18 | 208.34 | 0.26 | 1.04 | 32.3 | 1.01 | 14.86 | 100.94 | 14.14 | 1.39 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| 338/М | Киви | 100 | 0.8 | 0.4 | 8.1 | 47 | 0.02 | 180 | 15 | 0.3 | 40 | 34 | 25 | 0.8 |
| Итого за Полдник | | 375 | 10.84 | 8.06 | 44.54 | 303.13 | 0.28 | 183.94 | 47.8 | 1.32 | 62.94 | 144.72 | 44.38 | 3.09 |
| Итого за день | | 2,030 | 91.65 | 71.60 | 265.21 | 2078.66 | 1.67 | 361.63 | 10863.41 | 17.23 | 841.84 | 1553.55 | 342.83 | 30.08 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 234/М/ССЖ | Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 100/30 | 130 | 14.99 | 10.0 | 15.20 | 211.4 | 0.15 | 1.31 | 20.19 | 3.62 | 35.88 | 178.48 | 37.60 | 1.23 |
| 125/М/ССЖ | Картофель отварной | 180 | 3.72 | 0.74 | 30.32 | 143.22 | 0.22 | 37.2 | 5.58 | 0.19 | 20.07 | 108.18 | 42.87 | 1.69 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0.3 | 0.06 | 12.5 | 53.93 | | 30.1 | 25.01 | 0.11 | 7.08 | 8.75 | 4.91 | 0.94 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 22.65 | 18.88 | 87.27 | 615.69 | 0.46 | 78.61 | 100.78 | 4.74 | 90.63 | 344.21 | 107.63 | 6.88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/М/ССЖ | Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза) | 100 | 1.37 | 8.63 | 4.52 | 101.52 | 0.03 | 24.87 | 34.47 | 3.88 | 26.9 | 29.77 | 15.2 | 0.58 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10 | 275 | 4.00 | 11.60 | 12.89 | 172.81 | 0.26 | 20.68 | 223.29 | 2.48 | 48.54 | 92.19 | 29.06 | 1.43 |
| 392/М/ССЖ | Пельмени мясные отварные с маслом, 280/5 | 285 | 29.93 | 22.9 | 58.5 | 559.42 | 0.83 | 2.78 | 56.41 | 1.63 | 45.52 | 309.36 | 44.28 | 4.17 |
| 342/М/ССЖ | Компот из черной смородины, 200/11 | 200 | 0.2 | 0.08 | 12.44 | 52.69 | 0.01 | 40 | 3.4 | 0.14 | 7.53 | 6.6 | 6.2 | 0.29 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,050 | 41.63 | 44.47 | 142.78 | 1122.74 | 1.3 | 93.33 | 319.57 | 9.76 | 171.79 | 570.02 | 144.84 | 11.71 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг творожный | 75 | 12.89 | 9.43 | 12.3 | 188.27 | 0.04 | 0.32 | 65.05 | 0.34 | 110.49 | 157.52 | 17.66 | 0.54 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 8.2 | 3 | 11.8 | 114 | 0.06 | 1.2 | 20 | | 248 | 190 | 30 | 0.2 |
| 338/М | Виноград | 100 | 0.6 | 0.6 | 15.4 | 72 | 0.05 | 6 | 5 | 0.4 | 30 | 22 | 17 | 0.6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 21.69 | 13.03 | 39.50 | 374.27 | 0.15 | 7.52 | 90.05 | 0.74 | 388.49 | 369.52 | 64.66 | 1.34 |
| Итого за день | | 2,085 | 85.97 | 76.38 | 269.55 | 2112.7 | 1.91 | 179.46 | 510.4 | 15.24 | 650.91 | 1283.75 | 317.13 | 19.93 |

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 210/М | Омлет натуральный | 50 | 4.84 | 5.8 | 0.9 | 75.19 | 0.03 | 0.17 | 102.86 | 0.24 | 36.25 | 79.69 | 6.09 | 0.9 |
| 172/М | Хлопья кукурузные с молоком | 200 | 6.45 | 4.59 | 22.76 | 160.02 | 0.3 | 2.38 | 170.14 | 0.23 | 220.11 | 173.54 | 28.34 | 3.46 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18.67 | 22.80 | 64.67 | 544.7 | 0.42 | 10.56 | 363.7 | 1.58 | 427.04 | 391.81 | 70.17 | 8.53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1.27 | 3.19 | 4.52 | 53.07 | 0.06 | 19.59 | 67.54 | 1.76 | 29.23 | 47.47 | 22 | 0.97 |
| 98/М/ССЖ | Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10 | 270 | 4.30 | 10.25 | 14.91 | 164.65 | 0.17 | 20.64 | 231.65 | 2.84 | 35.85 | 87.75 | 26.01 | 1.14 |
| 322/К/ССЖ | Куриное филе в сырном соусе | 100 | 17.93 | 14.92 | 0.8 | 207.46 | 0.08 | 0.19 | 74.71 | 0.63 | 154.93 | 213 | 21.18 | 0.76 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180 | 7.92 | 0.94 | 50.76 | 243.36 | 0.12 | | | 1.08 | 15.52 | 63.02 | 11.63 | 1.17 |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0.54 | 0.22 | 18.71 | 89.33 | 0.01 | 160 | 130.72 | 0.61 | 9.93 | 2.72 | 2.72 | 0.51 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,040 | 38.09 | 30.88 | 143.63 | 994.17 | 0.62 | 210.42 | 509.62 | 8.35 | 285.76 | 541.06 | 130.64 | 9.69 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 592/К/ССЖ | Пита с сыром | 75 | 10.31 | 9.15 | 24.19 | 221.96 | 0.07 | 0.23 | 65.33 | 1.08 | 182.56 | 148.75 | 15.47 | 0.65 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 4 | | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| 338/М | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0.04 | 10 | | 0.4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 12.81 | 9.85 | 65.39 | 409.96 | 0.13 | 14.23 | 65.33 | 1.68 | 204.56 | 190.75 | 65.47 | 4.05 |
| Итого за день | | 2,030 | 69.57 | 63.53 | 273.69 | 1948.83 | 1.17 | 235.21 | 938.65 | 11.61 | 917.36 | 1123.62 | 266.28 | 22.27 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 394/М/ССЖ | Биточки из курицы | 100 | 14.65 | 5.57 | 8 | 137.5 | 0.07 | 0.24 | 6.6 | 0.41 | 11.7 | 127.76 | 18.06 | 0.85 |
| 142/М/ССЖ | Рагу овощное | 180 | 3.72 | 9.51 | 21.71 | 188.68 | 0.16 | 46.7 | 844.05 | 4.37 | 51.99 | 102.66 | 49.39 | 1.66 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3.87 | 3.1 | 16.19 | 109.45 | 0.04 | 1.3 | 22.12 | 0.11 | 125.45 | 116.2 | 31 | 1.01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 630 | 25.88 | 26.23 | 75.15 | 642.73 | 0.36 | 58.24 | 922.77 | 5.71 | 216.74 | 395.42 | 120.7 | 6.54 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 64/К/ССЖ | Салат из морской капусты и моркови с яйцом | 100 | 2.05 | 6.96 | 6.31 | 96.7 | 0.05 | 3.15 | 921.93 | 1.28 | 36.39 | 65.27 | 94.67 | 7.73 |
| 104/М/ССЖ | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 | 270 | 6.72 | 5.96 | 18.22 | 154.07 | 0.15 | 22.45 | 188.2 | 1.64 | 22.35 | 112.68 | 35.36 | 1.42 |
| 259/М/ССЖ | Жаркое по-домашнему (с мясом говядины) | 280 | 29.63 | 17.94 | 30.16 | 401.38 | 1.12 | 41.24 | 354.9 | 2.4 | 43.26 | 375.06 | 81.26 | 5.59 |
| 342/М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0.14 | 0.1 | 12.62 | 53.09 | | 3 | 1.6 | 0.2 | 5.33 | 3.2 | 1.4 | 0.11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,040 | 44.67 | 32.22 | 121.74 | 941.54 | 1.49 | 74.84 | 1468.63 | 7.15 | 150.63 | 688.31 | 262.79 | 20.09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с творогом | 75 | 7.66 | 11.22 | 32.29 | 261.29 | 0.08 | 0.15 | 43.35 | 2.85 | 47.74 | 86.03 | 11.45 | 0.69 |
| | Снежок | 200 | 5.4 | 5 | 21.6 | 158 | 0.06 | 1.8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0.2 |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1.35 | 0.3 | 12.15 | 64.5 | 0.06 | 90 | 12 | 0.3 | 51 | 34.5 | 19.5 | 0.45 |
| Итого за Полдник | | 425 | 14.41 | 16.52 | 66.04 | 483.79 | 0.2 | 91.95 | 95.35 | 3.15 | 340.74 | 308.53 | 60.95 | 1.34 |
| Итого за день | | 2,095 | 84.96 | 74.97 | 262.93 | 2068.06 | 2.05 | 225.03 | 2486.75 | 16.01 | 708.11 | 1392.26 | 444.44 | 27.97 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0.03 | | 104 | 0.24 | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5 | 210 | 6.11 | 6.89 | 38.84 | 242.54 | 0.13 | 1.3 | 45.07 | 0.26 | 127.78 | 156.77 | 36.8 | 0.8 |
| 377/М/ССЖ | Чай ягодный, 200/11 | 200 | 0.25 | 0.06 | 11.62 | 48.63 | | 1.15 | 1.06 | 0.07 | 7.03 | 9.36 | 4.89 | 0.88 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18.56 | 23.93 | 80.49 | 615.67 | 0.25 | 7.56 | 240.33 | 1.67 | 319.41 | 371.73 | 76.99 | 5.95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 89/М/ССЖ | Салат картофельный с кальмаром | 100 | 6.17 | 5.78 | 9.78 | 116.35 | 0.13 | 12.3 | 179.68 | 2.88 | 24.82 | 107.87 | 41.92 | 0.97 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15 | 265 | 7.74 | 8.8 | 19.28 | 188.01 | 0.45 | 11.9 | 210.7 | 1.93 | 34.81 | 121.42 | 38.66 | 2.32 |
| 268/М/ССЖ | Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 100/30 | 130 | 18.55 | 17.22 | 15.72 | 292.66 | 0.62 | 3.41 | 8 | 1.52 | 27.36 | 205.40 | 35.02 | 2.95 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.1 | 5.74 | 36.61 | 230.17 | 0.28 | | 23.78 | 0.56 | 15.53 | 192.53 | 128.12 | 4.31 |
| 348/М/ССЖ | Компот из кураги, 200/11 | 200 | 0.78 | 0.05 | 18.63 | 78.69 | 0.02 | 0.6 | 87.45 | 0.83 | 24.33 | 21.9 | 15.75 | 0.51 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,065 | 47.47 | 38.99 | 153.95 | 1142.18 | 1.68 | 38.25 | 514.61 | 9.15 | 167.15 | 776.22 | 306.57 | 16.2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 412/М/ССЖ | Пицца Школьная | 80 | 9.49 | 12.99 | 22.26 | 237.9 | 0.14 | 2.36 | 45.8 | 1.65 | 146.9 | 148.2 | 18.56 | 1 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Полдник | | 380 | 10.15 | 13.42 | 43.32 | 332.69 | 0.17 | 15.26 | 51.3 | 1.86 | 170.98 | 168.98 | 32.8 | 4.1 |
| Итого за день | | 2,060 | 76.18 | 76.34 | 277.76 | 2090.54 | 2.1 | 61.07 | 806.24 | 12.68 | 657.54 | 1316.93 | 416.36 | 26.25 |

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 219/М/ССЖ | Сырники из творога с молоком сгущенным, 200/30 | 230 | 32.30 | 13.10 | 28.79 | 366.63 | 0.09 | 0.44 | 60.98 | 0.77 | 262.64 | 358.97 | 39.67 | 0.99 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1.82 | 1.42 | 13.74 | 75.65 | 0.02 | 0.83 | 12.82 | 0.06 | 72.48 | 58.64 | 12.24 | 0.91 |
| | Булочка с изюмом | 50 | 4.77 | 2.78 | 30.39 | 165.15 | 0.08 | 0.15 | 7.08 | 1.28 | 23.26 | 51.14 | 9.02 | 0.64 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 39.37 | 24.95 | 82.85 | 720.53 | 0.22 | 11.42 | 130.88 | 2.41 | 376.78 | 482.75 | 69.98 | 4.76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 100 | 1.12 | 6.82 | 3.8 | 82.73 | 0.05 | 65.17 | 176.98 | 3.63 | 23.77 | 22.88 | 15.85 | 0.78 |
| 106/М/ССЖ | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 250/20 | 270 | 6.32 | 4.77 | 18.03 | 140.66 | 0.17 | 22.13 | 211.19 | 1.78 | 30.34 | 112.55 | 35.11 | 1.3 |
| 291/М/ССЖ | Плов с отварной птицей, 100/180 | 280 | 27.56 | 11.79 | 42.94 | 390.97 | 0.14 | 1.48 | 539.42 | 1.05 | 29.34 | 288.46 | 62.97 | 1.73 |
| 388/М/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0.49 | 0.16 | 21.67 | 93.99 | 0.02 | 84.59 | 69.46 | 0.36 | 12.16 | 12.32 | 4.98 | 0.54 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,040 | 41.62 | 24.80 | 140.87 | 944.65 | 0.55 | 178.37 | 999.05 | 8.45 | 138.91 | 568.31 | 169.01 | 9.59 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 398/М/ССЖ | Блинчики с джемом | 100 | 6.61 | 7.17 | 44.16 | 267.92 | 0.09 | 1.01 | 35.36 | 2.36 | 105.51 | 111.69 | 17.01 | 0.66 |
| | Варенец | 200 | 6.4 | 5 | 8 | 102 | 0.06 | 1.6 | 44 | | 236 | 192 | 32 | 0.2 |
| 338/М | Киви | 100 | 0.8 | 0.4 | 8.1 | 47 | 0.02 | 180 | 15 | 0.3 | 40 | 34 | 25 | 0.8 |
| Итого за Полдник | | 400 | 13.81 | 12.57 | 60.26 | 416.92 | 0.17 | 182.61 | 94.36 | 2.66 | 381.51 | 337.69 | 74.01 | 1.66 |
| Итого за день | | 2,030 | 94.80 | 62.32 | 283.98 | 2082.1 | 0.94 | 372.4 | 1224.29 | 13.52 | 897.2 | 1388.75 | 313 | 16.01 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 268/М/ССЖ | Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30 | 130 | 14.04 | 11.06 | 12.6 | 207.04 | 0.13 | 7.64 | 1402 | 2.52 | 23.58 | 165.42 | 25.72 | 2.27 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.1 | 5.74 | 36.61 | 230.17 | 0.28 | | 23.78 | 0.56 | 15.53 | 192.53 | 128.12 | 4.31 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0.3 | 0.06 | 12.5 | 53.93 | | 30.1 | 25.01 | 0.11 | 7.08 | 8.75 | 4.91 | 0.94 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 26.08 | 24.81 | 91.43 | 698.24 | 0.49 | 42.74 | 1497.79 | 4.21 | 76.79 | 420.5 | 184 | 10.64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/М/ССЖ | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 100 | 1.67 | 8.47 | 3.67 | 99.22 | 0.05 | 46.83 | 162.23 | 4.18 | 50.8 | 40.02 | 22.98 | 1.03 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10 | 260 | 4.90 | 5.93 | 20.94 | 152.08 | 0.23 | 17.1 | 222.25 | 1.62 | 20.96 | 95.44 | 28.54 | 1.46 |
| 232/М/ССЖ | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 100 | 18.07 | 7.83 | 6.81 | 170.79 | 0.13 | 0.59 | 36.27 | 1.97 | 89.28 | 275.3 | 59.31 | 1 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 180 | 3.94 | 5.67 | 26.52 | 173.36 | 0.2 | 31.16 | 37.78 | 0.24 | 52.28 | 116.7 | 39.48 | 1.44 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0.37 | 0.02 | 21.01 | 86.9 | | 0.34 | 0.51 | 0.17 | 19.2 | 13.09 | 5.1 | 1.05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,030 | 35.08 | 29.28 | 132.88 | 918.65 | 0.79 | 106.02 | 464.04 | 9.61 | 272.82 | 667.65 | 202.51 | 11.12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/М/ССЖ | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 9.78 | 7.63 | 25.18 | 208.34 | 0.26 | 1.04 | 32.3 | 1.01 | 14.86 | 100.94 | 14.14 | 1.39 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 4 | | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Полдник | | 375 | 11.18 | 8.13 | 55.68 | 347.34 | 0.3 | 10.04 | 34.3 | 1.61 | 47.86 | 130.94 | 34.14 | 6.49 |
| Итого за день | | 2,065 | 72.34 | 62.22 | 279.99 | 1964.23 | 1.58 | 158.8 | 1996.13 | 15.43 | 397.47 | 1219.09 | 420.65 | 28.25 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0.03 | | 104 | 0.24 | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| 174/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5 | 210 | 5.74 | 6.53 | 45.44 | 264.14 | 0.07 | 1.3 | 44.5 | 0.31 | 126.57 | 151.88 | 34.14 | 0.56 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18.20 | 23.64 | 86.23 | 636.43 | 0.2 | 14.31 | 242.2 | 1.46 | 316.25 | 362.26 | 71.68 | 5.63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/М/ССЖ | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1.67 | 8.52 | 8.23 | 116.58 | 0.05 | 9.83 | 14.42 | 3.82 | 29.82 | 42.47 | 18.72 | 1.33 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10 | 275 | 4.00 | 11.60 | 12.89 | 172.81 | 0.26 | 20.68 | 223.29 | 2.48 | 48.54 | 92.19 | 29.06 | 1.43 |
| 266/М/ССЖ | Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30 | 100 | 20.29 | 19.24 | 3.3 | 267.63 | 0.7 | 3.84 | 8 | 0.78 | 25.03 | 223.32 | 31.95 | 2.94 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180 | 7.92 | 0.94 | 50.76 | 243.36 | 0.12 | | | 1.08 | 15.52 | 63.02 | 11.63 | 1.17 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0.16 | 0.04 | 13.1 | 54.29 | 0.01 | 3 | | 0.06 | 7.73 | 6 | 5.2 | 0.13 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,075 | 40.17 | 41.60 | 142.68 | 1090.97 | 1.32 | 42.35 | 247.71 | 9.85 | 169.94 | 559.1 | 146.66 | 12.24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг творожный | 75 | 12.89 | 9.43 | 12.3 | 188.27 | 0.04 | 0.32 | 65.05 | 0.34 | 110.49 | 157.52 | 17.66 | 0.54 |
| | Ацидофилин | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 106 | 0.06 | 1.6 | 40 | | 236 | 192 | 32 | 0.2 |
| 338/М | Виноград | 100 | 0.6 | 0.6 | 15.4 | 72 | 0.05 | 6 | 5 | 0.4 | 30 | 22 | 17 | 0.6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 19.29 | 15.03 | 35.90 | 366.27 | 0.15 | 7.92 | 110.05 | 0.74 | 376.49 | 371.52 | 66.66 | 1.34 |
| Итого за день | | 2,065 | 77.66 | 80.27 | 264.81 | 2093.67 | 1.67 | 64.58 | 599.96 | 12.05 | 862.68 | 1292.88 | 285 | 19.21 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 243/М | Сардельки отварные с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 9.4 | 18.59 | 0.80 | 225.79 | 0.18 | 0 | 22.5 | 0.29 | 15.28 | 122.43 | 15.69 | 1.05 |
| 147/М/ССЖ | Картофель запеченный по-деревенски | 180 | 5.4 | 3.48 | 44.02 | 229.48 | 0.32 | 54 | 8.1 | 1.33 | 29.21 | 157.1 | 62.23 | 2.45 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3.87 | 3.1 | 16.19 | 109.45 | 0.04 | 1.3 | 22.12 | 0.11 | 125.45 | 116.2 | 31 | 1.01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 22.27 | 25.87 | 90.63 | 705.72 | 0.62 | 60.3 | 54.72 | 2.65 | 198.14 | 446.53 | 134.12 | 7.61 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/ССЖ | Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/ | 100 | 2.1 | 5.18 | 7.77 | 86.35 | 0.06 | 34.35 | 276.5 | 2.38 | 39.42 | 46.16 | 20.44 | 0.69 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10 | 260 | 7.50 | 8.10 | 19.21 | 176.61 | 0.28 | 12.1 | 221.5 | 2.44 | 50.24 | 169.0 | 42.01 | 2.29 |
| 289/М/ССЖ | Рагу из овощей с курицей, 280 | 280 | 25.88 | 22.63 | 23.95 | 405.56 | 1.24 | 59.54 | 377.17 | 2.29 | 49.25 | 287.33 | 62.38 | 3.41 |
| 342/М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0.14 | 0.1 | 12.62 | 53.09 | | 3 | 1.6 | 0.2 | 5.33 | 3.2 | 1.4 | 0.11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,030 | 41.75 | 37.37 | 117.48 | 957.91 | 1.76 | 118.99 | 881.77 | 8.74 | 184.54 | 632.82 | 173.33 | 11.64 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/М | Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой | 55 | 8.77 | 10.53 | 11.52 | 175.93 | 0.08 | | 85.65 | 1.54 | 118.05 | 82.5 | 14.45 | 2.4 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0.3 | 0.06 | 12.5 | 53.93 | | 30.1 | 25.01 | 0.11 | 7.08 | 8.75 | 4.91 | 0.94 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Полдник | | 355 | 9.47 | 10.89 | 34.32 | 276.86 | 0.1 | 35.1 | 112.66 | 2.05 | 144.13 | 107.25 | 31.36 | 5.64 |
| Итого за день | | 2,010 | 73.49 | 74.13 | 242.43 | 1940.49 | 2.48 | 214.39 | 1049.15 | 13.44 | 526.81 | 1186.6 | 338.81 | 24.89 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0.03 | | 104 | 0.24 | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10 | 220 | 5.9 | 4.53 | 46.59 | 251.44 | 0.16 | 1.63 | 25.5 | 1.01 | 37.87 | 150.48 | 32.24 | 2.46 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 18.36 | 21.64 | 87.38 | 623.73 | 0.29 | 14.64 | 223.2 | 2.16 | 227.55 | 360.86 | 69.78 | 7.53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 77/М | Сельдь с картофелем | 100 | 5.75 | 11.22 | 11.42 | 169.83 | 0.08 | 14 | 9.6 | 3.43 | 25 | 98.23 | 33.85 | 0.98 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10 | 275 | 4.00 | 11.60 | 12.89 | 172.81 | 0.26 | 20.68 | 223.29 | 2.48 | 48.54 | 92.19 | 29.06 | 1.43 |
| 260/М/ССЖ | Гуляш из говядины | 100 | 16.08 | 13.76 | 1.39 | 193.82 | 0.56 | 4.72 | | 2.71 | 12.83 | 166.21 | 22.72 | 2.45 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.1 | 5.74 | 36.61 | 230.17 | 0.28 | | 23.78 | 0.56 | 15.53 | 192.53 | 128.12 | 4.31 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0.37 | 0.02 | 21.01 | 86.9 | | 0.34 | 0.51 | 0.17 | 19.2 | 13.09 | 5.1 | 1.05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,045 | 40.43 | 43.60 | 137.75 | 1089.83 | 1.35 | 44.74 | 259.18 | 10.98 | 164.4 | 694.35 | 268.95 | 15.46 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 398/М/ССЖ | Блинчики с молоком сгущенным | 100 | 8.41 | 9.29 | 41.03 | 281.94 | 0.11 | 1.26 | 45.86 | 2.36 | 182.2 | 166.44 | 25.51 | 0.71 |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8.4 | 102 | 0.04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0.2 |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1.35 | 0.3 | 12.15 | 64.5 | 0.06 | 90 | 12 | 0.3 | 51 | 34.5 | 19.5 | 0.45 |
| Итого за Полдник | | 450 | 15.76 | 14.59 | 61.58 | 448.44 | 0.21 | 91.26 | 57.86 | 2.66 | 481.2 | 384.94 | 73.01 | 1.36 |
| Итого за день | | 2,120 | 74.55 | 79.83 | 286.71 | 2162 | 1.85 | 150.64 | 540.24 | 15.8 | 873.15 | 1440.15 | 411.74 | 24.35 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 222/М/ССЖ | Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/30 | 230 | 31.93 | 17.97 | 36.23 | 440.90 | 0.12 | 4.72 | 121.73 | 0.79 | 288.92 | 399.91 | 51.17 | 1.42 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1.82 | 1.42 | 13.74 | 75.65 | 0.02 | 0.83 | 12.82 | 0.06 | 72.48 | 58.64 | 12.24 | 0.91 |
| 428/М/ССЖ | Булочка с маком | 50 | 4.52 | 4.93 | 27.89 | 173.9 | 0.11 | 0.07 | 5.2 | 1.01 | 124.26 | 94.52 | 36.08 | 1.14 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 595 | 42.15 | 29.05 | 88.16 | 792.05 | 0.28 | 10.73 | 184.95 | 2.34 | 636.66 | 644.07 | 116.74 | 5.92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 69/М | Винегрет с морской капустой | 100 | 1.3 | 7.15 | 8.17 | 102.78 | 0.05 | 8.65 | 235.6 | 2.5 | 28.27 | 47.43 | 50.78 | 3.9 |
| 96/М/ССЖ | Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10 | 270 | 4.30 | 10.25 | 14.91 | 164.65 | 0.17 | 20.64 | 231.65 | 2.84 | 35.85 | 87.75 | 26.01 | 1.14 |
| 293/М/ССЖ | Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 20.1 | 17.01 | 0.07 | 228.81 | 0.1 | 0 | 40.08 | 1.03 | 12.07 | 206.37 | 22.67 | 0.9 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 180 | 3.94 | 5.67 | 26.52 | 173.36 | 0.2 | 31.16 | 37.78 | 0.24 | 52.28 | 116.7 | 39.48 | 1.44 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 4 | | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,045 | 36.81 | 41.64 | 123.80 | 997.9 | 0.72 | 74.45 | 550.11 | 8.24 | 182.77 | 599.35 | 194.04 | 15.33 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/М/ССЖ | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 9.78 | 7.63 | 25.18 | 208.34 | 0.26 | 1.04 | 32.3 | 1.01 | 14.86 | 100.94 | 14.14 | 1.39 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| 338/М | Виноград | 100 | 0.6 | 0.6 | 15.4 | 72 | 0.05 | 6 | 5 | 0.4 | 30 | 22 | 17 | 0.6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 10.64 | 8.26 | 51.84 | 328.13 | 0.31 | 9.94 | 37.8 | 1.42 | 52.94 | 132.72 | 36.38 | 2.89 |
| Итого за день | | 2,015 | 89.60 | 78.95 | 263.80 | 2118.08 | 1.31 | 95.12 | 772.86 | 12 | 872.37 | 1376.14 | 347.16 | 24.14 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 294/М/ССЖ | Биточки из курицы | 100 | 14.65 | 5.57 | 8 | 137.5 | 0.07 | 0.24 | 6.6 | 0.41 | 11.7 | 127.76 | 18.06 | 0.85 |
| 142/М/ССЖ | Рагу овощное | 180 | 3.72 | 9.51 | 21.71 | 188.68 | 0.16 | 46.7 | 844.05 | 4.37 | 51.99 | 102.66 | 49.39 | 1.66 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0.3 | 0.06 | 12.5 | 53.93 | | 30.1 | 25.01 | 0.11 | 7.08 | 8.75 | 4.91 | 0.94 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 630 | 22.31 | 23.19 | 71.46 | 587.21 | 0.32 | 87.04 | 925.66 | 5.71 | 98.37 | 287.97 | 94.61 | 6.47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1.27 | 3.19 | 4.52 | 53.07 | 0.06 | 19.59 | 67.54 | 1.76 | 29.23 | 47.47 | 22 | 0.97 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10 | 260 | 4.90 | 5.93 | 20.94 | 152.08 | 0.23 | 17.1 | 222.25 | 1.62 | 20.96 | 95.44 | 28.54 | 1.46 |
| 392/М/ССЖ | Пельмени рыбные лососевые с маслом, 280/5 | 285 | 22.38 | 25.59 | 69.43 | 596.71 | 0.35 | 3.37 | 179.77 | 3.00 | 62.93 | 312.77 | 46.81 | 2.33 |
| 342/М/ССЖ | Компот из черной смородины, 200/11 | 200 | 0.2 | 0.08 | 12.44 | 52.69 | 0.01 | 40 | 3.4 | 0.14 | 7.53 | 6.6 | 6.2 | 0.29 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,035 | 34.88 | 36.05 | 161.76 | 1090.85 | 0.82 | 85.06 | 474.96 | 8.15 | 163.95 | 594.38 | 153.65 | 10.29 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг творожный | 75 | 12.89 | 9.43 | 12.3 | 188.27 | 0.04 | 0.32 | 65.05 | 0.34 | 110.49 | 157.52 | 17.66 | 0.54 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 8.2 | 3 | 11.8 | 114 | 0.06 | 1.2 | 20 | | 248 | 190 | 30 | 0.2 |
| 338/М | Киви | 100 | 0.8 | 0.4 | 8.1 | 47 | 0.02 | 180 | 15 | 0.3 | 40 | 34 | 25 | 0.8 |
| Итого за Полдник | | 375 | 21.89 | 12.83 | 32.20 | 349.27 | 0.12 | 181.52 | 100.05 | 0.64 | 398.49 | 381.52 | 72.66 | 1.54 |
| Итого за день | | 2,040 | 79.08 | 72.07 | 265.42 | 2027.33 | 1.26 | 353.62 | 1500.67 | 14.5 | 660.81 | 1263.87 | 320.92 | 18.3 |

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 210/М | Омлет натуральный | 50 | 4.84 | 5.8 | 0.9 | 75.19 | 0.03 | 0.17 | 102.86 | 0.24 | 36.25 | 79.69 | 6.09 | 0.9 |
| 172/М | Хлопья кукурузные с молоком | 200 | 6.45 | 4.59 | 22.76 | 160.02 | 0.3 | 2.38 | 170.14 | 0.23 | 220.11 | 173.54 | 28.34 | 3.46 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18.67 | 22.80 | 64.67 | 544.7 | 0.42 | 10.56 | 363.7 | 1.58 | 427.04 | 391.81 | 70.17 | 8.53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/М/ССЖ | Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови | 100 | 1.49 | 5.46 | 8.8 | 90.46 | 0.05 | 8.07 | 361.75 | 2.33 | 18.16 | 43.71 | 19.15 | 0.61 |
| 89/М/ССЖ | Щи зеленые с курицей со сметаной, 250/15/10 | 275 | 5.1 | 13.02 | 10.96 | 182.94 | 0.39 | 38.73 | 345.3 | 4.39 | 58.96 | 143.65 | 77.53 | 2.32 |
| 265/М/ССЖ | Плов с говядиной | 280 | 34.28 | 19.27 | 41.27 | 476.01 | 1.12 | 8.2 | 880 | 2.21 | 36.82 | 408.24 | 81.4 | 5.29 |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0.54 | 0.22 | 18.71 | 89.33 | 0.01 | 160 | 130.72 | 0.61 | 9.93 | 2.72 | 2.72 | 0.51 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,045 | 47.50 | 39.33 | 133.67 | 1075.04 | 1.75 | 225 | 1722.77 | 10.97 | 164.17 | 725.42 | 227.9 | 13.87 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Круассан с сыром | 75 | 13.38 | 22.34 | 30.59 | 367.94 | 0.09 | 0.11 | 145 | 5.57 | 150.59 | 134.31 | 13.74 | 0.93 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 4 | | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Полдник | | 375 | 14.78 | 22.84 | 61.09 | 506.94 | 0.13 | 9.11 | 147 | 6.17 | 183.59 | 164.31 | 33.74 | 6.03 |
| Итого за день | | 2,035 | 80.95 | 84.97 | 259.43 | 2126.68 | 2.3 | 244.67 | 2233.47 | 18.72 | 774.8 | 1281.54 | 331.81 | 28.43 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница
 Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 256/М/ССЖ | Соус болоньезе | 100 | 14.52 | 11.32 | 2.72 | 171.28 | 0.51 | 5.71 | 133.33 | 2.08 | 15.21 | 152.77 | 24.16 | 2.29 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180 | 7.92 | 0.94 | 50.76 | 243.36 | 0.12 | | | 1.08 | 15.52 | 63.02 | 11.63 | 1.17 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3.87 | 3.1 | 16.19 | 109.45 | 0.04 | 1.3 | 22.12 | 0.11 | 125.45 | 116.2 | 31 | 1.01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 630 | 29.95 | 23.41 | 98.92 | 731.19 | 0.76 | 17.01 | 205.45 | 4.09 | 183.78 | 380.79 | 89.04 | 7.49 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 100 | 1.41 | 5.19 | 4.75 | 71.1 | 0.06 | 15.1 | 8 | 2.39 | 40.33 | 67.15 | 24.72 | 1.03 |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10 | 260 | 4.32 | 9.11 | 17.13 | 163.37 | 0.22 | 17.4 | 223 | 2.96 | 23.66 | 99.62 | 30.5 | 1 |
| 245/М/ССЖ | Бефстроганов из куриного филе | 100 | 15.69 | 15.8 | 6.03 | 226.66 | 0.09 | 2.54 | 36.6 | 2.63 | 38.4 | 162.54 | 20.71 | 0.87 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8.1 | 5.74 | 36.61 | 230.17 | 0.28 | | 23.78 | 0.56 | 15.53 | 192.53 | 128.12 | 4.31 |
| 342/М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0.14 | 0.1 | 12.62 | 53.09 | | 3 | 1.6 | 0.2 | 5.33 | 3.2 | 1.4 | 0.11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,030 | 35.79 | 37.20 | 131.57 | 980.69 | 0.82 | 43.04 | 294.98 | 10.37 | 166.55 | 657.14 | 255.52 | 13.01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с творогом | 75 | 7.66 | 11.22 | 32.29 | 261.29 | 0.08 | 0.15 | 43.35 | 2.85 | 47.74 | 86.03 | 11.45 | 0.69 |
| | Снежок | 200 | 5.4 | 5 | 21.6 | 158 | 0.06 | 1.8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0.2 |
| 338/М | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0.04 | 10 | | 0.4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 |
| Итого за Полдник | | 375 | 14.56 | 16.72 | 74.89 | 515.29 | 0.18 | 11.95 | 83.35 | 3.25 | 297.74 | 302.03 | 83.45 | 1.49 |
| Итого за день | | 2,035 | 80.30 | 77.33 | 305.38 | 2227.17 | 1.76 | 72 | 583.78 | 17.71 | 648.07 | 1339.96 | 428.01 | 21.99 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник
 Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0.03 | | 104 | 0.24 | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| 174/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5 | 210 | 5.74 | 6.53 | 45.44 | 264.14 | 0.07 | 1.3 | 44.5 | 0.31 | 126.57 | 151.88 | 34.14 | 0.56 |
| 377/М/ССЖ | Чай ягодный, 200/11 | 200 | 0.25 | 0.06 | 11.62 | 48.63 | | 1.15 | 1.06 | 0.07 | 7.03 | 9.36 | 4.89 | 0.88 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 18.19 | 23.57 | 87.09 | 637.27 | 0.19 | 7.56 | 239.76 | 1.72 | 318.2 | 366.84 | 74.33 | 5.71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 100 | 1.12 | 6.82 | 3.8 | 82.73 | 0.05 | 65.17 | 176.98 | 3.63 | 23.77 | 22.88 | 15.85 | 0.78 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10 | 275 | 3.81 | 9.18 | 11.05 | 142.83 | 0.28 | 20.99 | 223.4 | 1.33 | 39 | 90.39 | 25.5 | 1.08 |
| 251/М/ССЖ | Поджарка из говядины | 100 | 22.3 | 12.73 | 4.67 | 223.27 | 0.78 | 11.31 | | 1.18 | 23.76 | 239.23 | 36.66 | 3.61 |
| 147/М/ССЖ | Картофель запеченный по-деревенски | 180 | 5.4 | 3.48 | 44.02 | 229.48 | 0.32 | 54 | 8.1 | 1.33 | 29.21 | 157.1 | 62.23 | 2.45 |
| 348/М/ССЖ | Компот из кураги, 200/11 | 200 | 0.78 | 0.05 | 18.63 | 78.69 | 0.02 | 0.6 | 87.45 | 0.83 | 24.33 | 21.9 | 15.75 | 0.51 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,045 | 39.54 | 33.62 | 136.10 | 993.3 | 1.63 | 162.07 | 500.93 | 9.73 | 180.82 | 658.6 | 203.09 | 13.57 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 412/М/ССЖ | Пицца Школьная | 80 | 9.49 | 12.99 | 22.26 | 237.9 | 0.14 | 2.36 | 45.8 | 1.65 | 146.9 | 148.2 | 18.56 | 1 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| 338/М | Киви | 100 | 0.8 | 0.4 | 8.1 | 47 | 0.02 | 180 | 15 | 0.3 | 40 | 34 | 25 | 0.8 |
| Итого за Полдник | | 380 | 10.55 | 13.42 | 41.62 | 332.69 | 0.16 | 185.26 | 61.3 | 1.96 | 194.98 | 191.98 | 48.8 | 2.7 |
| Итого за день | | 2,040 | 68.28 | 70.61 | 264.81 | 1963.26 | 1.98 | 354.89 | 801.99 | 13.41 | 694 | 1217.42 | 326.22 | 21.98 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 394/М/ССЖ | Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30 | 230 | 24.44 | 11.27 | 53.06 | 415.01 | 0.15 | 0.50 | 79.95 | 1.2 | 176.10 | 276.67 | 32.7 | 1.35 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1.82 | 1.42 | 13.74 | 75.65 | 0.02 | 0.83 | 12.82 | 0.06 | 72.48 | 58.64 | 12.24 | 0.91 |
| 428/М/ССЖ | Булочка с кунжутом | 50 | 4.17 | 4.9 | 27.72 | 171.5 | 0.1 | | 0.09 | 1.88 | 51.5 | 53.41 | 21.9 | 0.92 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 30.91 | 25.24 | 104.45 | 775.26 | 0.3 | 11.33 | 142.86 | 3.39 | 318.48 | 402.72 | 75.93 | 5.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 69/М/ССЖ | Винегрет с кальмаром | 100 | 7.7 | 5.95 | 7.5 | 115.05 | 0.12 | 8.8 | 238.77 | 3.13 | 34.93 | 128.1 | 49.78 | 1.1 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10 | 250 | 7.50 | 8.10 | 19.21 | 176.61 | 0.28 | 12.1 | 221.5 | 2.44 | 50.24 | 169.0 | 42.01 | 2.29 |
| 459/М/ССЖ | Рагу из овощей с курицей | 280 | 25.88 | 22.63 | 23.95 | 405.56 | 1.24 | 59.54 | 377.17 | 2.29 | 49.25 | 287.33 | 62.38 | 3.41 |
| 388/М/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0.49 | 0.16 | 21.67 | 93.99 | 0.02 | 84.59 | 69.46 | 0.36 | 12.16 | 12.32 | 4.98 | 0.54 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,030 | 47.70 | 38.10 | 126.76 | 1027.51 | 1.83 | 170.03 | 908.9 | 9.85 | 189.88 | 728.88 | 209.25 | 12.58 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 398/М/ССЖ | Блинчики с джемом | 100 | 6.61 | 7.17 | 44.16 | 267.92 | 0.09 | 1.01 | 35.36 | 2.36 | 105.51 | 111.69 | 17.01 | 0.66 |
| | Варенец | 200 | 6.4 | 5 | 8 | 102 | 0.06 | 1.6 | 44 | | 236 | 192 | 32 | 0.2 |
| 338/М | Виноград | 100 | 0.6 | 0.6 | 15.4 | 72 | 0.05 | 6 | 5 | 0.4 | 30 | 22 | 17 | 0.6 |
| Итого за Полдник | | 400 | 13.61 | 12.77 | 67.56 | 441.92 | 0.2 | 8.61 | 84.36 | 2.76 | 371.51 | 325.69 | 66.01 | 1.46 |
| Итого за день | | 2,020 | 92.22 | 76.11 | 298.77 | 2244.69 | 2.33 | 189.97 | 1136.12 | 16 | 879.87 | 1457.29 | 351.19 | 19.44 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 291/М/ССЖ | Плов с отварной птицей, 100/180 | 280 | 31.13 | 20.49 | 47.47 | 493.57 | 0.2 | 3.73 | 907.08 | 4.04 | 34.29 | 358.82 | 74.47 | 2.07 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0.3 | 0.06 | 12.5 | 53.93 | | 30.1 | 25.01 | 0.11 | 7.08 | 8.75 | 4.91 | 0.94 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 635 | 38.47 | 25.68 | 89.59 | 743.1 | 0.29 | 38.94 | 977.29 | 5.15 | 201.57 | 493.37 | 109.83 | 6.26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1.27 | 3.19 | 4.52 | 53.07 | 0.06 | 19.59 | 67.54 | 1.76 | 29.23 | 47.47 | 22 | 0.97 |
| 104/М/ССЖ | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 | 270 | 6.72 | 5.96 | 18.22 | 154.07 | 0.15 | 22.45 | 188.2 | 1.64 | 22.35 | 112.68 | 35.36 | 1.42 |
| 234/М/ССЖ | Котлета рыбная лососевая с маслом, 100/5 | 105 | 16.87 | 18.31 | 20.66 | 315.17 | 0.2 | 0.59 | 42.17 | 6.01 | 25.54 | 170.66 | 34.02 | 1.35 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 180 | 3.94 | 5.67 | 26.52 | 173.36 | 0.2 | 31.16 | 37.78 | 0.24 | 52.28 | 116.7 | 39.48 | 1.44 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0.37 | 0.02 | 21.01 | 86.9 | | 0.34 | 0.51 | 0.17 | 19.2 | 13.09 | 5.1 | 1.05 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,045 | 35.30 | 34.51 | 144.86 | 1018.87 | 0.79 | 84.13 | 341.2 | 11.25 | 188.9 | 587.7 | 183.06 | 11.37 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/М/ССЖ | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 9.78 | 7.63 | 25.18 | 208.34 | 0.26 | 1.04 | 32.3 | 1.01 | 14.86 | 100.94 | 14.14 | 1.39 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 4 | | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| 338/М | Апельсин | 150 | 1.35 | 0.3 | 12.15 | 64.5 | 0.06 | 90 | 12 | 0.3 | 51 | 34.5 | 19.5 | 0.45 |
| Итого за Полдник | | 425 | 12.13 | 8.13 | 57.53 | 364.84 | 0.34 | 95.04 | 44.3 | 1.51 | 79.86 | 149.44 | 41.64 | 4.64 |
| Итого за день | | 2,105 | 85.90 | 68.32 | 291.98 | 2126.81 | 1.42 | 218.11 | 1362.79 | 17.91 | 470.33 | 1230.51 | 334.53 | 22.27 |

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.1 | | | 45 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0.05 | 0.02 |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54.6 | 0.01 | 0.11 | 43.2 | 0.08 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0.03 | | 104 | 0.24 | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5 | 210 | 8.61 | 7.61 | 41.54 | 269.54 | 0.23 | 1.3 | 45.4 | 0.51 | 132.37 | 225.98 | 104.14 | 3.17 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0.26 | 0.03 | 11.26 | 47.79 | | 2.9 | 0.5 | 0.01 | 8.08 | 9.78 | 5.24 | 0.9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 21.07 | 24.72 | 82.33 | 641.83 | 0.36 | 14.31 | 243.1 | 1.66 | 322.05 | 436.36 | 141.68 | 8.24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/М/ССЖ | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 100 | 1.67 | 8.47 | 3.67 | 99.22 | 0.05 | 46.83 | 162.23 | 4.18 | 50.8 | 40.02 | 22.98 | 1.03 |
| 84/М/ССЖ | Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/10 | 270 | 6.25 | 10.36 | 16.44 | 180.73 | 0.23 | 15.89 | 231.55 | 2.95 | 54.09 | 136.98 | 40.18 | 2.22 |
| 322/К/ССЖ | Куриное филе в сырном соусе | 100 | 17.93 | 14.92 | 0.8 | 207.46 | 0.08 | 0.19 | 74.71 | 0.63 | 154.93 | 213 | 21.18 | 0.76 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180 | 7.92 | 0.94 | 50.76 | 243.36 | 0.12 | | | 1.08 | 15.52 | 63.02 | 11.63 | 1.17 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0.16 | 0.04 | 13.1 | 54.29 | 0.01 | 3 | | 0.06 | 7.73 | 6 | 5.2 | 0.13 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Обед | | 1,040 | 40.06 | 35.99 | 139.20 | 1021.36 | 0.66 | 70.91 | 470.49 | 10.53 | 326.37 | 591.12 | 151.27 | 10.55 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг творожный | 75 | 12.89 | 9.43 | 12.3 | 188.27 | 0.04 | 0.32 | 65.05 | 0.34 | 110.49 | 157.52 | 17.66 | 0.54 |
| | Ацидофилин | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 106 | 0.06 | 1.6 | 40 | | 236 | 192 | 32 | 0.2 |
| 338/М | Киви | 100 | 0.8 | 0.4 | 8.1 | 47 | 0.02 | 180 | 15 | 0.3 | 40 | 34 | 25 | 0.8 |
| Итого за Полдник | | 375 | 19.49 | 14.83 | 28.60 | 341.27 | 0.12 | 181.92 | 120.05 | 0.64 | 386.49 | 383.52 | 74.66 | 1.54 |
| Итого за день | | 2,030 | 80.62 | 75.54 | 250.13 | 2004.46 | 1.14 | 267.14 | 833.64 | 12.83 | 1034.91 | 1411 | 367.61 | 20.33 |

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 243/М | Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5 | 105 | 9.44 | 18.59 | 0.80 | 225.79 | 0.18 | 0.00 | 22.50 | 0.29 | 15.28 | 122.43 | 15.69 | 1.05 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180 | 7.92 | 0.94 | 50.76 | 243.36 | 0.12 | | | 1.08 | 15.52 | 63.02 | 11.63 | 1.17 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3.87 | 3.1 | 16.19 | 109.45 | 0.04 | 1.3 | 22.12 | 0.11 | 125.45 | 116.2 | 31 | 1.01 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94 | 0.06 | | | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 24.79 | 23.33 | 97.37 | 719.6 | 0.42 | 6.3 | 46.62 | 2.4 | 184.45 | 352.45 | 83.52 | 6.33 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/ССЖ | Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/ | 100 | 2.1 | 5.18 | 7.77 | 86.35 | 0.06 | 34.35 | 276.5 | 2.38 | 39.42 | 46.16 | 20.44 | 0.69 |
| 106/М/ССЖ | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 250/20 | 270 | 6.32 | 4.77 | 18.03 | 140.66 | 0.17 | 22.13 | 211.19 | 1.78 | 30.34 | 112.55 | 35.11 | 1.3 |
| 263/М/ССЖ | Рагу из овощей с говядиной | 280 | 28.88 | 18.55 | 21.37 | 369.87 | 1.05 | 59.8 | 330.8 | 2.96 | 44.56 | 346.85 | 69.93 | 5.44 |
| 342/М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0.14 | 0.1 | 12.62 | 53.09 | | 3 | 1.6 | 0.2 | 5.33 | 3.2 | 1.4 | 0.11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | | | 0.39 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.36 | 0.66 | 29.64 | 118.8 | 0.1 | | | 0.84 | 17.4 | 90 | 28.2 | 2.34 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 5 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| Итого за Обед | | 1,040 | 43.57 | 29.96 | 113.72 | 886.27 | 1.46 | 129.28 | 825.09 | 8.75 | 159.95 | 635.86 | 173.98 | 12.68 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/М | Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой | 55 | 8.77 | 10.53 | 11.52 | 175.93 | 0.08 | | 85.65 | 1.54 | 118.05 | 82.5 | 14.45 | 2.4 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0.3 | 0.06 | 12.5 | 53.93 | | 30.1 | 25.01 | 0.11 | 7.08 | 8.75 | 4.91 | 0.94 |
| 338/М | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5 | 2 | 0.4 | 19 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого за Полдник | | 355 | 9.47 | 10.89 | 34.32 | 276.86 | 0.1 | 35.1 | 112.66 | 2.05 | 144.13 | 107.25 | 31.36 | 5.64 |
| Итого за день | | 2,020 | 77.83 | 64.18 | 245.41 | 1882.73 | 1.98 | 170.68 | 984.37 | 13.2 | 488.53 | 1095.56 | 288.86 | 24.65 |