

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ сшш 56
Т.И. Скрипка



« _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Здоровое питание»
А.В. Семенов



« _____ 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г.СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ И СЛАВЯНСКОГО РАЙОНА**

г.Славянск-на-Кубани

2023 год

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 160/50 | 22,36 | 29,65 | 46,21 | 472,32 | 54 - 1т | 0,10 | 0,33 | 66,02 | 0,70 | 583,32 | 59,81 | 399,50 | 1,01 |
| День 1 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,24 | 37,69 | 685-04 | 2,00 | 0,01 | 0,30 | 0,04 | 4,54 | 3,80 | 7,20 | 0,74 |
| Завтрак | Кондитерское изделие (мармелад)* | 40 | 0,00 | 0,00 | 31,76 | 38,40 | Пром. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,33 | 1,33 | 0,00 | 0,13 |
| | Фрукты свежие (яблоко)** | 125/110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 112-13 | 0,03 | 0,02 | 5,50 | 11,00 | 17,60 | 9,90 | 12,10 | 2,42 |
| Итого за завтрак | | 560 | 23,00 | 30,09 | 97,99 | 600,11 | | 2,13 | 0,36 | 71,82 | 11,74 | 606,79 | 74,84 | 418,80 | 4,30 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,30 | 4,13 | 7,73 | 72,75 | 43-04 | 0,03 | 0,03 | 162,00 | 30,80 | 54,00 | 14,00 | 26,00 | 0,48 |
| | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,13 | 2,43 | 23,71 | 121,31 | 138-04 | 0,08 | 0,06 | 133,10 | 6,60 | 34,50 | 21,98 | 55,50 | 0,81 |
| | Рыба запеченная | 100 | 13,50 | 10,30 | 3,84 | 206,13 | 245-16 | 0,17 | 0,16 | 21,24 | 0,40 | 26,00 | 30,20 | 199,01 | 0,68 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,82 | 5,10 | 23,74 | 156,80 | 520-04 | 0,14 | 0,13 | 23,74 | 6,12 | 50,39 | 33,84 | 102,48 | 1,27 |
| | Сок (грушевый) | 200 | 1,00 | 0,15 | 20,70 | 94,00 | Пром. | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 2,00 | 17,00 | 10,00 | 24,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 128,92 | 108-13 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,70 | 35,75 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| Итого за обед | | 901 | 28,31 | 22,98 | 121,04 | 841,40 | | 0,55 | 0,44 | 340,08 | 45,92 | 205,49 | 134,64 | 499,62 | 8,05 |
| Полдник | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 10,40 | 10,73 | 34,36 | 310,86 | 478-04 | 1,73 | 1,15 | 30,29 | 23,19 | 27,25 | 50,09 | 269,30 | 2,59 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,60 | 5,10 | 19,24 | 145,09 | 689-04 | 0,06 | 0,25 | 26,49 | 1,04 | 273,74 | 42,00 | 184,00 | 1,17 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 0,16 | 0,29 | 9,50 | 41,00 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 11,28 | 37,92 | 0,94 |
| Итого за полдник | | 424 | 16,16 | 16,12 | 63,10 | 496,95 | | 1,83 | 1,42 | 56,78 | 24,23 | 309,39 | 103,37 | 491,22 | 4,70 |
| Неделя 1 | Плов из птицы | 210 | 10,95 | 11,83 | 36,26 | 305,04 | 492-04 | 0,08 | 0,08 | 171,96 | 2,53 | 33,00 | 103,52 | 228,64 | 2,00 |
| День 2 | Какао на молоке витаминизированный | 200 | 5,84 | 4,68 | 19,33 | 130,39 | ТТК | 0,06 | 0,24 | 26,44 | 1,04 | 270,35 | 31,20 | 167,20 | 0,58 |
| Завтрак | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Фрукты свежие (мандарин) | 136/100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 112-13 | 0,06 | 0,03 | 10,00 | 38,00 | 35,00 | 11,00 | 17,00 | 0,10 |
| Итого за завтрак | | 590 | 22,61 | 17,39 | 94,65 | 618,43 | | 0,31 | 0,40 | 208,40 | 41,57 | 356,85 | 165,42 | 486,24 | 4,29 |
| Обед | Икра свекольная | 80 | 1,73 | 5,60 | 9,07 | 95,20 | 78-04 | 0,03 | 0,01 | 27,60 | 5,51 | 29,33 | 22,70 | 44,00 | 1,24 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 1,57 | 2,51 | 23,40 | 132,97 | 54-1с-22 | 0,09 | 0,06 | 137,38 | 7,00 | 34,04 | 23,46 | 61,32 | 0,90 |
| | Омлет с сыром | 200 | 16,40 | 24,70 | 4,00 | 395,00 | 309-13 | 0,09 | 0,61 | 296,00 | 0,49 | 478,60 | 34,70 | 440,00 | 2,97 |
| | Кисель из кураги | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 643-04 | 0,01 | 0,03 | 70,00 | 0,32 | 50,00 | 18,00 | 25,00 | 0,58 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| | Фрукты свежие (груша) | 123/110 | 0,44 | 0,33 | 11,33 | 50,05 | 112-13 | 0,02 | 0,03 | 2,20 | 5,50 | 20,90 | 13,20 | 17,60 | 2,53 |
| Итого за обед | | 916 | 26,96 | 33,89 | 110,74 | 950,47 | | 0,35 | 0,79 | 533,18 | 18,82 | 633,47 | 134,58 | 670,80 | 10,06 |
| Полдник | Вареники ленивые со сметаной | 150 | 11,94 | 11,40 | 16,21 | 244,35 | 354,355-04 | 0,04 | 0,26 | 54,00 | 0,23 | 313,60 | 23,58 | 220,75 | 0,65 |
| | Напиток кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 133,00 | Пром. | 0,06 | 0,26 | 44,00 | 1,80 | 242,00 | 30,00 | 188,00 | 0,20 |
| Итого за полдник | | 350 | 17,34 | 16,40 | 37,81 | 377,35 | | 0,10 | 0,52 | 98,00 | 2,03 | 555,60 | 53,58 | 408,75 | 0,85 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич ценность | № рецептуры | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|------------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|----------------|-------------|-------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | Салат из белокоч.капусты с огурцом | 100 | 2,20 | 7,00 | 3,70 | 82,87 | 52-22 | 0,03 | 0,05 | 50,80 | 28,80 | 41,00 | 16,00 | 44,00 | 0,80 |
| День 3 | Котлета особая | 100 | 12,40 | 14,57 | 14,50 | 223,80 | 452-04 | 0,06 | 0,10 | 0,00 | 0,30 | 20,20 | 20,80 | 146,48 | 2,33 |
| | Каша гречневая | 180 | 4,15 | 5,36 | 43,20 | 160,44 | 415-13 | 0,25 | 0,14 | 23,04 | 0,00 | 18,00 | 144,00 | 217,20 | 2,45 |
| | Сок (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | Пром. | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108-13 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| Итого за завтрак | | 640 | 24,01 | 27,73 | 108,24 | 680,67 | | 0,45 | 0,35 | 73,84 | 33,10 | 109,70 | 207,10 | 488,58 | 9,88 |
| Обед | Помидор в нарезке | 80 | 0,93 | 0,13 | 3,07 | 17,06 | 54-3з-22 | 0,05 | 0,03 | 106,40 | 20,00 | 11,20 | 16,00 | 21,33 | 0,72 |
| | Уха с крупой | 250/25 | 6,50 | 2,50 | 14,40 | 105,80 | 152-13 | 0,39 | 0,40 | 18,50 | 8,85 | 33,50 | 30,25 | 133,00 | 1,00 |
| | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22,10 | 21,90 | 13,20 | 339,40 | 54-10 м22 | 0,08 | 0,19 | 103,00 | 28,90 | 84,00 | 48,00 | 233,00 | 3,66 |
| | Чай с молоком | 200 | 4,82 | 3,63 | 13,76 | 106,33 | 495-13 | 0,03 | 0,21 | 22,08 | 0,90 | 179,40 | 23,93 | 135,90 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 128,92 | 108-13 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,70 | 35,75 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| | Фрукты свежие (банан) | 160/110 | 1,50 | 5,50 | 23,10 | 103,95 | 112-13 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 11,00 | 8,80 | 48,40 | 30,20 | 0,66 |
| Итого за обед | | 956 | 42,41 | 34,53 | 108,85 | 862,95 | | 0,73 | 0,92 | 249,98 | 69,65 | 340,50 | 191,20 | 646,06 | 8,91 |
| Полдник | Салат из капусты белокоч. и свеклы | 80 | 1,25 | 4,15 | 4,36 | 81,51 | 44-13 | 0,03 | 0,03 | 1,76 | 22,36 | 71,09 | 13,01 | 26,33 | 0,87 |
| | Тефтели | 100 | 10,53 | 11,46 | 16,18 | 228,40 | 454-04 | 0,04 | 0,09 | 26,24 | 3,60 | 52,20 | 26,10 | 134,13 | 2,87 |
| | Кисель из сока | 200 | 0,31 | 0,05 | 22,47 | 92,99 | 645-04 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,60 | 8,76 | 3,00 | 13,90 | 0,87 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108-13 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 |
| Итого за полдник | | 410 | 14,37 | 15,90 | 57,77 | 473,22 | | 0,10 | 0,16 | 28,00 | 26,56 | 138,05 | 46,31 | 193,86 | 4,94 |
| Неделя 1 | Салат из моркови по-корейски | 100 | 2,00 | 7,00 | 10,00 | 103,30 | 68-22 | 0,05 | 0,05 | 933,00 | 5,38 | 30,00 | 38,30 | 61,60 | 1,08 |
| День 4 | Бефстроганов | 50/50 | 13,10 | 19,16 | 6,84 | 253,05 | 423-04 | 0,04 | 0,12 | 107,00 | 0,45 | 50,00 | 21,00 | 152,00 | 2,02 |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные | 140 | 5,40 | 0,68 | 32,81 | 161,20 | 516-04 | 0,06 | 0,03 | 18,39 | 0,00 | 12,00 | 7,20 | 41,00 | 0,72 |
| | Капуста тушеная | 40 | 0,98 | 1,18 | 3,90 | 30,26 | 534-04 | 0,01 | 0,02 | 33,34 | 8,50 | 21,86 | 8,54 | 16,80 | 0,33 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,30 | 0,20 | 11,10 | 46,70 | 54-32 хн | 0,01 | 0,01 | 1,58 | 3,12 | 10,00 | 4,70 | 6,10 | 1,02 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| Итого за завтрак | | 620 | 24,82 | 28,54 | 84,33 | 688,27 | | 0,21 | 0,24 | 1093,31 | 17,45 | 131,86 | 85,34 | 303,50 | 5,61 |
| Обед | Салат из сырых овощей | 80 | 0,88 | 4,88 | 2,96 | 52,00 | 25-13 | 0,03 | 0,02 | 284,40 | 10,80 | 20,80 | 15,20 | 27,20 | 0,48 |
| | Борщ со сметаной | 250/5 | 1,90 | 3,86 | 8,10 | 97,00 | 109-04 | 0,02 | 0,04 | 149,50 | 9,20 | 57,05 | 22,10 | 45,81 | 1,04 |
| | Биточки из говядины | 100 | 12,84 | 16,02 | 15,42 | 233,10 | 451-04 | 0,05 | 0,12 | 2,07 | 0,41 | 40,90 | 23,20 | 161,80 | 2,38 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,82 | 5,10 | 23,74 | 156,80 | 520-04 | 0,14 | 0,13 | 23,74 | 6,12 | 50,39 | 33,84 | 102,48 | 1,27 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,60 | 5,10 | 19,24 | 145,09 | 689-04 | 0,06 | 0,25 | 26,49 | 1,04 | 273,74 | 42,00 | 184,00 | 1,17 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 128,92 | 108-13 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,70 | 35,75 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| | Фрукты свежие (мандарин)** | 150/110 | 0,88 | 0,22 | 8,25 | 41,80 | 112-13 | 0,07 | 0,03 | 11,00 | 41,80 | 38,50 | 12,10 | 18,70 | 0,11 |
| Итого за обед | | 1016 | 32,48 | 36,05 | 119,03 | 916,20 | | 0,51 | 0,64 | 497,20 | 69,37 | 504,98 | 173,06 | 632,62 | 8,46 |
| Полдник | Каша пшеничная с фруктами | 200 | 4,51 | 7,80 | 54,90 | 312,00 | ТТК | 0,21 | 0,04 | 27,48 | 1,23 | 34,50 | 53,03 | 148,60 | 2,54 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,30 | 0,20 | 11,10 | 46,70 | 54-32 хн | 0,01 | 0,01 | 1,58 | 3,12 | 10,00 | 4,70 | 6,10 | 1,02 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 108-13 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 |
| Итого за полдник | | 430 | 7,09 | 8,24 | 80,76 | 429,02 | | 0,25 | 0,06 | 29,06 | 4,35 | 50,50 | 61,93 | 174,20 | 3,89 |

| Прем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич ценность | № рецептуры | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|-------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 14,20 | 54-2з-22 | 0,03 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 23,00 | 14,00 | 42,00 | 0,60 |
| Неделя 1 | Огурец в нарезке | 100 | 0,80 | 0,20 | 2,50 | 272,61 | 388-04 | 0,12 | 0,08 | 4,76 | 0,56 | 51,60 | 48,93 | 211,48 | 1,45 |
| День 5 | Котлета рыбная | 120 | 8,35 | 2,88 | 29,33 | 160,08 | 541-04 | 0,08 | 0,09 | 460,80 | 14,64 | 67,20 | 34,80 | 84,00 | 1,22 |
| Завтрак | Рагу из овощей | 180 | 3,36 | 8,88 | 16,32 | 66,90 | 54-2хн-22 | 0,01 | 0,03 | 70,00 | 0,32 | 45,00 | 18,00 | 25,00 | 0,58 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 644,59 | | 0,31 | 0,24 | 535,56 | 15,52 | 182,30 | 121,43 | 393,88 | 4,86 |
| Итого за завтрак | | 670 | 17,73 | 12,54 | 92,91 | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из квашеной капусты | 80 | 1,28 | 8,08 | 2,40 | 93,60 | 61-22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 15,12 | 61,28 | 12,00 | 25,60 | 0,48 |
| | Суп с клецками | 250/50 | 3,80 | 7,13 | 20,60 | 146,00 | 155,548-04 | 0,06 | 0,13 | 176,00 | 0,75 | 55,56 | 13,16 | 81,38 | 0,83 |
| | Плов из птицы | 200 | 10,43 | 11,27 | 34,53 | 290,52 | 492-04 | 0,08 | 0,08 | 163,80 | 2,41 | 31,43 | 98,60 | 217,80 | 1,90 |
| | Какао на молоке витаминизированный | 200 | 5,84 | 4,68 | 19,33 | 130,39 | ТТК | 0,06 | 0,24 | 26,44 | 1,04 | 270,35 | 31,20 | 167,20 | 0,58 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 128,92 | 108-13 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,70 | 35,75 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| Итого за обед | | 871 | 27,91 | 32,03 | 118,18 | 850,92 | | 0,35 | 0,51 | 366,24 | 19,32 | 442,22 | 179,58 | 584,61 | 5,80 |
| Полдник | Рыба запеченная в омлете | 100 | 10,24 | 9,69 | 6,26 | 198,06 | 337-13 | 0,15 | 0,21 | 57,72 | 2,05 | 60,13 | 28,30 | 211,76 | 1,12 |
| | Чай с повидлом | 200/15 | 0,26 | 0,00 | 9,85 | 38,90 | 685-04 | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,12 | 6,50 | 4,85 | 8,55 | 0,91 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| Итого за полдник | | 351 | 12,88 | 10,12 | 30,37 | 298,45 | | 0,22 | 0,26 | 58,02 | 2,17 | 79,23 | 50,07 | 277,19 | 3,43 |
| Неделя 2 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 13,30 | 15,73 | 7,20 | 261,50 | 302-13 | 0,10 | 0,20 | 183,00 | 2,40 | 149,30 | 29,30 | 250,60 | 2,40 |
| День 6 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | ТТК | 0,40 | 0,34 | 0,12 | 20,00 | 52,10 | 47,00 | 23,00 | 0,23 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Фрукты свежие (груша)** | 123/110 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 | 112-13 | 0,02 | 0,03 | 2,00 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 |
| Итого за завтрак | | 570 | 18,72 | 16,71 | 72,06 | 544,00 | | 0,62 | 0,61 | 185,12 | 27,40 | 238,90 | 108,00 | 363,00 | 6,54 |
| Обед | Икра свекольная | 80 | 1,73 | 5,60 | 9,07 | 95,20 | 78-04 | 0,03 | 0,01 | 27,60 | 5,51 | 29,33 | 22,70 | 44,00 | 1,24 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 1,48 | 2,13 | 12,00 | 72,95 | 54-15с-22 | 0,04 | 0,04 | 175,10 | 4,09 | 22,32 | 17,95 | 46,22 | 0,52 |
| | Гуляш | 50/50 | 12,70 | 16,13 | 3,70 | 218,70 | 437-04 | 0,05 | 0,04 | 0,04 | 1,07 | 34,50 | 24,70 | 158,70 | 1,20 |
| | Каша ячневая вязкая | 180 | 4,03 | 4,51 | 26,90 | 165,80 | 510-04 | 0,08 | 0,04 | 17,21 | 0,00 | 38,90 | 20,00 | 137,16 | 0,77 |
| | Сок земляничный | 200 | 1,34 | 0,60 | 15,36 | 64,00 | Пром. | 0,06 | 0,10 | 60,00 | 70,00 | 90,00 | 0,00 | 46,00 | 2,40 |
| | Сыр порционно | 15 | 3,15 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 100-13 | 0,01 | 0,05 | 39,00 | 0,11 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 128,92 | 108-13 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,70 | 35,75 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| Итого за обед | | 926 | 30,99 | 34,27 | 108,35 | 860,81 | | 0,40 | 0,33 | 318,95 | 80,78 | 370,65 | 115,22 | 599,71 | 8,29 |
| Полдник | Салат из зеленого горошка | 80 | 3,12 | 6,44 | 3,60 | 83,92 | 50-16 | 0,06 | 0,21 | 95,20 | 2,08 | 43,80 | 14,82 | 118,40 | 1,56 |
| | Котлета из птицы | 90 | 13,60 | 3,89 | 9,27 | 125,76 | 54-5м | 0,05 | 0,06 | 4,22 | 0,46 | 20,20 | 45,30 | 100,71 | 0,99 |
| | Напиток кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 133,00 | Пром. | 0,06 | 0,26 | 44,00 | 1,80 | 242,00 | 30,00 | 188,00 | 0,20 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 0,16 | 0,29 | 9,50 | 41,00 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 11,28 | 37,92 | 0,94 |
| Итого за полдник | | 394 | 22,28 | 15,62 | 43,97 | 383,68 | | 0,22 | 0,55 | 143,42 | 4,34 | 314,40 | 101,40 | 445,03 | 3,69 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | Помидор в нарезке | 100 | 1,17 | 0,17 | 3,83 | 21,30 | 54-3з-22 | 0,07 | 0,03 | 133,00 | 25,00 | 14,00 | 20,00 | 27,00 | 0,90 |
| День 7 | Тефтели с соусом | 90/30 | 11,05 | 11,16 | 15,52 | 239,41 | 462-04 | 0,06 | 0,12 | 42,30 | 3,10 | 45,60 | 25,17 | 146,70 | 2,43 |
| Завтрак | Картофельное пюре | 180 | 3,82 | 5,10 | 23,74 | 156,80 | 520-04 | 0,14 | 0,13 | 23,74 | 6,12 | 50,39 | 33,84 | 102,48 | 1,27 |
| | Сок (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | Пром. | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| Итого за завтрак | | 670 | 22,06 | 17,31 | 94,85 | 654,51 | | 0,40 | 0,34 | 199,04 | 38,22 | 142,49 | 106,71 | 363,58 | 9,01 |
| Обед | Салат из моркови с черносливом | 80 | 1,20 | 0,13 | 17,20 | 75,73 | 8-13 | 0,04 | 0,05 | 1202,00 | 3,60 | 45,30 | 42,70 | 49,30 | 1,03 |
| | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250/25 | 5,55 | 5,99 | 12,93 | 148,50 | 153-04 | 0,04 | 0,07 | 141,88 | 1,78 | 17,71 | 21,46 | 88,81 | 1,23 |
| | Сырники из творога со сгущенным молоком | 180/40 | 21,40 | 31,44 | 37,01 | 444,40 | 358-04 | 0,12 | 0,43 | 61,82 | 0,85 | 495,00 | 54,50 | 411,27 | 1,09 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 17,18 | 69,65 | 639-04 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,10 | 50,00 | 1,26 | 2,58 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 128,92 | 108-13 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,70 | 35,75 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| Итого за обед | | 866 | 35,01 | 38,43 | 125,64 | 928,69 | | 0,33 | 0,60 | 1414,70 | 6,33 | 631,61 | 144,54 | 644,59 | 5,43 |
| Полдник | Голубцы ленивые | 120 | 5,96 | 7,80 | 7,68 | 154,08 | 372-13 | 0,04 | 0,08 | 11,02 | 13,20 | 38,40 | 22,80 | 110,40 | 1,62 |
| | Чай с молоком | 200 | 4,82 | 3,63 | 13,76 | 106,33 | 495-13 | 0,03 | 0,21 | 22,08 | 0,90 | 179,40 | 23,93 | 135,90 | 0,86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 0,16 | 0,29 | 9,50 | 41,00 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 11,28 | 37,92 | 0,94 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108-13 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| Итого за полдник | | 364 | 12,46 | 11,88 | 40,78 | 348,29 | | 0,13 | 0,32 | 33,10 | 14,10 | 230,20 | 60,81 | 297,22 | 3,64 |
| Неделя 2 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,70 | 6,30 | 7,30 | 93,00 | 106-22 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 5,70 | 28,00 | 18,00 | 42,00 | 1,20 |
| День 8 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 12,25 | 5,50 | 5,78 | 175,90 | 374-04 | 0,14 | 0,12 | 335,00 | 3,09 | 30,50 | 38,20 | 171,20 | 0,95 |
| Завтрак | Картофель отварной | 180 | 3,42 | 5,46 | 25,43 | 168,00 | 426-13 | 0,16 | 0,14 | 32,87 | 17,00 | 53,98 | 36,25 | 109,80 | 1,37 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,60 | 5,10 | 19,24 | 145,09 | 689-04 | 0,06 | 0,25 | 26,49 | 1,04 | 273,74 | 42,00 | 184,00 | 1,17 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108-13 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| Итого за завтрак | | 650 | 26,47 | 22,88 | 79,47 | 680,11 | | 0,48 | 0,58 | 394,36 | 26,83 | 400,72 | 151,35 | 567,40 | 6,08 |
| Обед | Салат из сборных овощей | 80 | 1,21 | 8,13 | 3,54 | 91,70 | 102-22 | 0,03 | 0,03 | 167,12 | 28,40 | 43,52 | 13,44 | 24,04 | 0,45 |
| | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,81 | 5,33 | 13,82 | 121,20 | 148-04 | 0,05 | 0,09 | 162,75 | 0,60 | 24,75 | 9,60 | 57,93 | 0,80 |
| | Биточек из кур | 100 | 14,60 | 11,10 | 14,60 | 206,03 | 54-23м-22 | 0,06 | 0,08 | 16,76 | 0,57 | 35,30 | 17,88 | 166,66 | 1,12 |
| | Каша пшеничная вязкая | 180 | 5,02 | 4,50 | 29,98 | 181,15 | 243-13 | 0,11 | 0,05 | 17,21 | 0,00 | 24,00 | 25,56 | 118,08 | 1,27 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,24 | 37,69 | 685-04 | 2,00 | 0,01 | 0,30 | 0,04 | 4,54 | 3,80 | 7,20 | 0,74 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 128,92 | 108-13 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,70 | 35,75 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| | Фрукты свежие (яблоко)** | 125/110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 112-13 | 0,03 | 0,02 | 5,50 | 11,00 | 17,60 | 9,90 | 12,10 | 2,42 |
| Итого за обед | | 1011 | 30,84 | 30,37 | 123,28 | 879,88 | | 2,41 | 0,32 | 369,64 | 40,61 | 173,31 | 104,80 | 478,64 | 8,81 |
| Полдник | Салат Степной | 100 | 1,31 | 3,72 | 7,52 | 68,49 | 25-04 | 0,21 | 0,03 | 384,70 | 4,56 | 17,13 | 17,74 | 42,85 | 2,08 |
| | Бутерброд с сыром | 35 | 4,44 | 8,68 | 7,42 | 126,32 | 91-13 | 0,02 | 0,05 | 71,65 | 0,11 | 135,60 | 7,35 | 84,78 | 0,33 |
| | Сок (грушевый) | 200 | 1,00 | 0,15 | 20,70 | 94,00 | Пром. | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 2,00 | 17,00 | 10,00 | 24,00 | 2,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| Итого за полдник | | 355 | 8,07 | 12,78 | 43,56 | 322,97 | | 0,28 | 0,11 | 456,35 | 6,67 | 176,73 | 44,49 | 183,23 | 5,99 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | Сыр порционно | 30 | 6,30 | 8,86 | 0,00 | 107,50 | 100-13 | 0,01 | 0,09 | 78,00 | 0,22 | 264,00 | 10,50 | 150,00 | 0,30 |
| День 9 | Суп молочный с крупой | 300 | 7,23 | 7,74 | 24,78 | 197,70 | 164-13 | 0,09 | 0,19 | 33,00 | 1,92 | 233,40 | 34,50 | 205,80 | 0,39 |
| Завтрак | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 494-13 | 0,00 | 0,01 | 0,38 | 1,16 | 14,20 | 2,00 | 8,50 | 0,40 |
| | Булочка "Домашняя" | 50 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132,00 | Пром. | 0,08 | 0,06 | 3,00 | 0,13 | 30,20 | 18,30 | 51,70 | 0,73 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| Итого за завтрак | | 610 | 20,25 | 17,95 | 77,97 | 549,44 | | 0,24 | 0,38 | 114,38 | 3,43 | 552,30 | 79,40 | 463,40 | 2,99 |
| | Салат из белок. капусты с огурцом и кукур | 80 | 1,23 | 5,70 | 6,70 | 72,20 | 54-22 | 0,03 | 0,03 | 2,09 | 12,44 | 50,70 | 17,30 | 24,00 | 0,40 |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,02 | 2,55 | 15,90 | 119,20 | 139-04 | 0,04 | 0,04 | 134,50 | 8,00 | 27,61 | 16,10 | 36,43 | 0,59 |
| Обед | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 225 | 13,50 | 8,90 | 22,70 | 235,00 | 381-04 | 0,17 | 3,00 | 22,10 | 8,80 | 44,00 | 50,00 | 376,00 | 1,60 |
| | Сок (земляничный) | 200 | 1,34 | 0,60 | 15,36 | 64,00 | Пром. | 0,06 | 0,10 | 60,00 | 70,00 | 90,00 | 0,00 | 46,00 | 2,40 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 128,92 | 108-13 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,70 | 35,75 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| | Кондитерские изделия (печенье сахарное)* | 45 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | Пром. | 0,03 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 11,60 | 8,00 | 36,00 | 0,84 |
| | Фрукты свежие (груша)** | 123/110 | 0,44 | 0,33 | 11,33 | 50,05 | 112-13 | 0,02 | 0,03 | 2,20 | 5,50 | 20,90 | 13,20 | 17,60 | 2,53 |
| Итого за обед | | 1001 | 28,09 | 22,87 | 143,07 | 897,66 | | 0,48 | 3,27 | 224,89 | 104,74 | 268,41 | 129,22 | 628,66 | 10,37 |
| Полдник | Рагу из овощей | 200 | 2,73 | 9,90 | 18,20 | 178,00 | 541-04 | 0,09 | 0,11 | 512,00 | 16,30 | 74,70 | 38,70 | 93,30 | 1,36 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,30 | 0,20 | 11,10 | 46,70 | 54-32 хн | 0,01 | 0,01 | 1,58 | 3,12 | 10,00 | 4,70 | 6,10 | 1,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 0,16 | 0,29 | 9,50 | 41,00 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 11,28 | 37,92 | 0,94 |
| Итого за полдник | | 424 | 3,19 | 10,39 | 38,80 | 265,70 | | 0,14 | 0,14 | 513,58 | 19,42 | 93,10 | 54,68 | 137,32 | 3,32 |
| День 10 | Азу | 225 | 16,80 | 19,28 | 17,19 | 312,90 | 438-04 | 0,14 | 0,22 | 27,30 | 9,53 | 37,98 | 49,80 | 241,89 | 3,82 |
| Завтрак | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 17,18 | 69,65 | 639-04 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,10 | 50,00 | 1,26 | 2,58 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Фрукты свежие (банан)** | 145/100 | 1,50 | 5,00 | 21,00 | 94,50 | 112-13 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 8,00 | 44,00 | 28,00 | 0,60 |
| Итого за завтрак | | 595 | 23,62 | 24,96 | 86,93 | 622,05 | | 0,29 | 0,30 | 36,30 | 19,63 | 114,48 | 114,76 | 345,87 | 6,10 |
| Обед | Салат из моркови по-корейски | 80 | 1,60 | 5,60 | 8,00 | 91,00 | 68-22 | 0,04 | 0,04 | 747,00 | 4,31 | 24,00 | 30,70 | 49,30 | 0,90 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметан | 250/5 | 2,09 | 3,91 | 8,42 | 115,44 | 124-04 | 0,04 | 0,05 | 154,50 | 12,63 | 35,31 | 20,75 | 42,94 | 0,70 |
| | Котлеты из говядины | 100 | 12,84 | 16,02 | 15,42 | 233,10 | 451-04 | 0,05 | 0,12 | 2,07 | 0,41 | 40,90 | 23,20 | 161,80 | 2,38 |
| | Макароны отварные | 180 | 5,48 | 5,90 | 39,40 | 160,80 | 516-04 | 0,07 | 0,04 | 22,07 | 0,00 | 14,40 | 8,64 | 60,00 | 0,86 |
| | Какао на молоке витаминизированный | 200 | 5,84 | 4,68 | 19,33 | 130,39 | ТТК | 0,06 | 0,24 | 26,44 | 1,04 | 270,35 | 31,20 | 167,20 | 0,58 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 128,92 | 108-13 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,70 | 35,75 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,38 | 0,43 | 14,26 | 61,49 | 109-13 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 16,92 | 56,88 | 1,40 |
| Итого за обед | | 906 | 34,41 | 36,98 | 131,89 | 921,14 | | 0,39 | 0,54 | 952,08 | 18,39 | 408,56 | 139,11 | 573,87 | 7,43 |
| Полдник | Напиток кисломолочный "Снежок" | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 133,00 | Пром. | 0,06 | 0,26 | 44,00 | 1,80 | 242,00 | 30,00 | 188,00 | 0,20 |
| | Булочка "Домашняя" | 50 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132,00 | Пром. | 0,08 | 0,06 | 3,00 | 0,13 | 30,20 | 18,30 | 51,70 | 0,73 |
| | Запеканка из макарон с яблоками | 200 | 10,56 | 7,50 | 51,50 | 182,70 | 298-13 | 0,12 | 0,04 | 2,70 | 2,70 | 113,07 | 23,50 | 152,00 | 1,56 |
| Итого за полдник | | 450 | 20,60 | 13,49 | 99,21 | 447,70 | | 0,26 | 0,36 | 49,70 | 4,63 | 385,27 | 71,80 | 391,70 | 2,49 |

Примечание:

* - допускается выдача иных кондитерских изделий;

** - допускается выдача иных фруктов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрак с 12 лет и старше.

| № дня | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|---------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|-----------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | (г) | (г) | (г) | завтрак | завтрак % | | | | | | | | |
| 1 | 23,00 | 30,09 | 97,99 | 600,11 | 22 | 2,13 | 0,36 | 71,82 | 11,74 | 606,79 | 74,84 | 418,80 | 4,30 |
| 2 | 22,61 | 17,39 | 94,65 | 618,43 | 23 | 0,31 | 0,40 | 208,40 | 41,57 | 356,85 | 165,42 | 486,24 | 4,29 |
| 3 | 24,01 | 27,73 | 108,24 | 680,67 | 25 | 0,45 | 0,35 | 73,84 | 33,10 | 109,70 | 207,10 | 488,58 | 9,88 |
| 4 | 24,82 | 28,54 | 84,33 | 688,27 | 25 | 0,21 | 0,24 | 1093,31 | 17,45 | 131,86 | 85,34 | 303,50 | 5,61 |
| 5 | 17,73 | 12,54 | 92,91 | 644,59 | 24 | 0,31 | 0,24 | 535,56 | 15,52 | 182,30 | 121,43 | 393,88 | 4,86 |
| 6 | 18,72 | 16,71 | 72,06 | 544,00 | 20 | 0,62 | 0,61 | 185,12 | 27,40 | 238,90 | 108,00 | 363,00 | 6,54 |
| 7 | 22,06 | 17,31 | 94,85 | 654,51 | 24 | 0,40 | 0,34 | 199,04 | 38,22 | 142,49 | 106,71 | 363,58 | 9,01 |
| 8 | 26,47 | 22,88 | 79,47 | 680,11 | 25 | 0,48 | 0,58 | 394,36 | 26,83 | 400,72 | 151,35 | 567,40 | 6,08 |
| 9 | 20,25 | 17,95 | 77,97 | 549,44 | 20 | 0,24 | 0,38 | 114,38 | 3,43 | 552,30 | 79,40 | 463,40 | 2,99 |
| 10 | 23,62 | 24,96 | 86,93 | 622,05 | 23 | 0,29 | 0,30 | 36,30 | 19,63 | 114,48 | 114,76 | 345,87 | 6,10 |
| за 10 дней | 223,29 | 216,10 | 889,40 | 6282,18 | 231 | 5,45 | 3,79 | 2912,13 | 234,89 | 2836,39 | 1214,35 | 4194,25 | 59,66 |
| среднее | 22,33 | 21,61 | 88,94 | 628,22 | 23 | 0,54 | 0,38 | 291,21 | 23,49 | 283,64 | 121,44 | 419,43 | 5,97 |
| по СанПиН | 90 | 92 | 383 | 2720 | 20-25 | 1,4 | 1,6 | 900 | 70 | 1200 | 300 | 1200 | 18 |
| среднее за 1 неделю | 112,17 | 116,29 | 478,12 | 3232,07 | 119 | 3,42 | 1,59 | 1982,93 | 119,38 | 1387,50 | 654,13 | 2091,00 | 28,94 |
| за 1 день% | 25 | 25 | 25 | 24 | 24 | 49 | 20 | 44 | 34 | 23 | 44 | 35 | 32 |
| среднее за 2 неделю | 111,12 | 99,81 | 411,28 | 3050,11 | 112 | 2,03 | 2,21 | 929,20 | 115,51 | 1448,89 | 560,22 | 2103,25 | 30,72 |
| за 1 день% | 25 | 22 | 21 | 22 | 22 | 29 | 28 | 21 | 33 | 24 | 37 | 35 | 34 |

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обед с 12 лет и старше.

| № дня | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал | | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | (г) | (г) | (г) | обед | обед % | | | | | | | | |
| 1 | 28,31 | 22,98 | 121,04 | 841,40 | 31 | 0,55 | 0,44 | 340,08 | 45,92 | 205,49 | 134,64 | 499,62 | 8,05 |
| 2 | 26,96 | 33,89 | 110,74 | 950,47 | 35 | 0,35 | 0,79 | 533,18 | 18,82 | 633,47 | 134,58 | 670,80 | 10,06 |
| 3 | 42,41 | 34,53 | 108,85 | 862,95 | 32 | 0,73 | 0,92 | 249,98 | 69,65 | 340,50 | 191,20 | 646,06 | 8,91 |
| 4 | 32,48 | 36,05 | 119,03 | 916,20 | 34 | 0,51 | 0,64 | 497,20 | 69,37 | 504,98 | 173,06 | 632,62 | 8,46 |
| 5 | 27,91 | 32,03 | 118,18 | 850,92 | 31 | 0,35 | 0,51 | 366,24 | 19,32 | 442,22 | 179,58 | 584,61 | 5,80 |
| 6 | 30,99 | 34,27 | 108,35 | 860,81 | 32 | 0,40 | 0,33 | 318,95 | 80,78 | 370,65 | 115,22 | 599,71 | 8,29 |
| 7 | 35,01 | 38,43 | 125,64 | 928,69 | 34 | 0,33 | 0,60 | 1414,70 | 6,33 | 631,61 | 144,54 | 644,59 | 5,43 |
| 8 | 30,84 | 30,37 | 123,28 | 879,88 | 32 | 2,41 | 0,32 | 369,64 | 40,61 | 173,31 | 104,80 | 478,64 | 8,81 |
| 9 | 28,09 | 22,87 | 143,07 | 897,66 | 33 | 0,48 | 3,27 | 224,89 | 104,74 | 268,41 | 129,22 | 628,66 | 10,37 |
| 10 | 34,41 | 36,98 | 131,89 | 921,14 | 34 | 0,39 | 0,54 | 952,08 | 18,39 | 408,56 | 139,11 | 573,87 | 7,43 |
| за 10 дней | 317,41 | 322,40 | 1210,07 | 8910,12 | 328 | 6,49 | 8,36 | 5266,94 | 473,93 | 3979,20 | 1445,95 | 5959,18 | 81,61 |
| среднее | 31,74 | 32,24 | 121,01 | 891,01 | 33 | 0,65 | 0,84 | 526,69 | 47,39 | 397,92 | 144,59 | 595,92 | 8,16 |
| по СанПиН | 90 | 92 | 383 | 2720 | 30-35 | 1,4 | 1,6 | 900 | 70 | 1200 | 300 | 1200 | 18 |
| среднее за 1 неделю | 158,07 | 159 | 578 | 4422 | 163 | 2 | 3 | 1987 | 223 | 2127 | 813 | 3034 | 41 |
| за 1 день% | 35 | 35 | 30 | 33 | 33 | 36 | 41 | 44 | 64 | 35 | 54 | 51 | 46 |
| среднее за 2 неделю | 159,34 | 162,92 | 632,23 | 4488,18 | 165 | 4 | 5 | 3280 | 251 | 1853 | 633 | 2925 | 40 |
| за 1 день% | 35 | 35 | 33 | 33 | 33 | 57 | 63 | 73 | 72 | 31 | 42 | 49 | 45 |

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрака и обеда с 12 лет и старше.

| № дня | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность ккал | | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|--------------------|-------------|-----------|--------------|------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | завтрак+обед | завтрак+обед % | | | | | | | | |
| 1 | 51,31 | 53,07 | 219,03 | 1441,51 | 53 | 2,68 | 0,80 | 411,90 | 57,66 | 812,28 | 209,48 | 837,60 | 12,35 |
| 2 | 49,57 | 51,28 | 205,39 | 1568,90 | 58 | 0,66 | 1,19 | 741,58 | 60,39 | 990,32 | 300,00 | 1157,04 | 14,35 |
| 3 | 66,42 | 62,26 | 217,09 | 1543,62 | 57 | 1,17 | 1,26 | 323,82 | 102,75 | 450,20 | 398,30 | 1134,64 | 18,79 |
| 4 | 57,30 | 64,59 | 203,36 | 1604,47 | 59 | 0,72 | 0,87 | 1590,51 | 86,82 | 636,84 | 258,40 | 936,12 | 14,07 |
| 5 | 45,64 | 44,57 | 211,09 | 1495,51 | 55 | 0,66 | 0,75 | 901,80 | 34,84 | 624,52 | 301,01 | 978,49 | 10,66 |
| 6 | 49,71 | 50,98 | 180,41 | 1404,81 | 52 | 1,02 | 0,94 | 504,07 | 108,18 | 609,55 | 223,22 | 962,71 | 14,83 |
| 7 | 57,07 | 55,74 | 220,49 | 1583,20 | 58 | 0,73 | 0,95 | 1613,74 | 44,55 | 774,10 | 251,25 | 1008,17 | 14,44 |
| 8 | 57,31 | 53,25 | 202,75 | 1559,99 | 57 | 2,89 | 0,90 | 764,00 | 67,44 | 574,03 | 256,15 | 1046,04 | 14,89 |
| 9 | 48,34 | 40,82 | 221,04 | 1447,10 | 53 | 0,72 | 3,65 | 339,27 | 108,17 | 820,71 | 208,62 | 1092,06 | 13,36 |
| 10 | 58,03 | 61,94 | 218,82 | 1543,19 | 57 | 0,68 | 0,83 | 261,19 | 38,02 | 523,04 | 253,87 | 919,74 | 13,53 |
| за 10 дней | 540,70 | 538,50 | 2099,47 | 15192,30 | 558,54 | 11,94 | 12,15 | 7451,88 | 708,82 | 6815,59 | 2660,30 | 10072,61 | 141,27 |
| среднее | 54,07 | 53,85 | 209,95 | 1519,23 | 56 | 1,19 | 1,21 | 745,19 | 70,88 | 681,56 | 266,03 | 1007,26 | 14,13 |
| по СанПиН | 90 | 92 | 383 | 2720 | 50-60 | 1,4 | 1,6 | 900 | 70 | 1200 | 300 | 1200 | 18 |
| среднее за 1 неде | 270 | 276 | 1056 | 7654 | | 5,90 | 4,88 | 3969,61 | 342,46 | 3514,16 | 1467,19 | 5043,89 | 70,22 |
| среднее за 1 день% | 60 | 60 | 55 | 56 | | 84 | 61 | 88 | 98 | 59 | 98 | 84 | 78 |
| среднее за 1 неде | 270 | 263 | 1044 | 7538 | | 6,04 | 7,26 | 3482,27 | 366,36 | 3301,43 | 1193,11 | 5028,72 | 71,05 |
| среднее за 1 день% | 60 | 57 | 54 | 55 | | 86 | 91 | 77 | 105 | 55 | 80 | 84 | 79 |

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обеда и полдника с 12 лет и старше.

| № дня | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность ккал | | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|--------------------|-----------|-----------|--------------|------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | обед+полдник | обед+полдник % | | | | | | | | |
| 1 | 44,47 | 39,10 | 184,14 | 1338,35 | 49 | 2,39 | 1,86 | 396,86 | 70,15 | 514,88 | 238,01 | 990,84 | 12,75 |
| 2 | 44,30 | 50,29 | 148,55 | 1327,82 | 49 | 0,45 | 1,31 | 631,18 | 20,85 | 1189,07 | 188,16 | 1079,55 | 10,91 |
| 3 | 56,78 | 50,43 | 166,62 | 1336,17 | 49 | 0,82 | 1,07 | 276,54 | 96,21 | 478,55 | 237,51 | 839,92 | 13,85 |
| 4 | 39,57 | 44,29 | 199,79 | 1345,22 | 49 | 0,76 | 0,70 | 526,26 | 73,72 | 555,48 | 234,99 | 806,82 | 12,35 |
| 5 | 40,79 | 42,15 | 148,55 | 1149,37 | 42 | 0,57 | 0,77 | 424,26 | 21,49 | 521,45 | 229,65 | 861,80 | 9,23 |
| 6 | 53,27 | 49,89 | 152,32 | 1244,49 | 46 | 0,61 | 0,87 | 462,37 | 85,12 | 685,05 | 216,62 | 1044,74 | 11,98 |
| 7 | 47,47 | 50,31 | 166,42 | 1276,98 | 47 | 0,46 | 0,92 | 1447,80 | 20,43 | 861,81 | 205,35 | 941,81 | 9,07 |
| 8 | 38,91 | 43,15 | 166,84 | 1202,85 | 44 | 2,68 | 0,43 | 825,99 | 47,28 | 350,04 | 149,29 | 661,87 | 14,80 |
| 9 | 31,28 | 33,26 | 181,87 | 1163,36 | 43 | 0,63 | 3,41 | 738,47 | 124,16 | 361,51 | 183,90 | 765,98 | 13,69 |
| 10 | 55,01 | 50,47 | 231,10 | 1368,84 | 50 | 0,65 | 0,90 | 1001,78 | 23,02 | 793,83 | 210,91 | 965,57 | 9,92 |
| за 10 дней | 451,85 | 453,34 | 1746,20 | 12753,45 | 469 | 10,02 | 12,24 | 6731,51 | 582,43 | 6311,67 | 2094,39 | 8958,90 | 118,54 |
| среднее | 45,19 | 45,33 | 174,62 | 1275,35 | 47 | 1,00 | 1,22 | 673,15 | 58,24 | 631,17 | 209,44 | 895,89 | 11,85 |
| по СанПиН | 90 | 92 | 383 | 2720 | 40-50 | 1,4 | 1,6 | 900 | 70 | 1200 | 300 | 1200 | 18 |
| среднее за 1 неде | 226 | 226 | 848 | 6497 | | 4,99 | 5,71 | 2255,10 | 282,42 | 3259,43 | 1128,32 | 4578,93 | 59,09 |
| среднее за 1 день% | 50 | 49 | 44 | 48 | | 71 | 71 | 50 | 81 | 54 | 75 | 76 | 66 |
| среднее за 1 неде | 225,94 | 227,08 | 898,55 | 6256,52 | | 5,03 | 6,53 | 4476,41 | 300,01 | 3052,24 | 966,07 | 4379,97 | 59,45 |
| среднее за 1 день% | 50 | 49 | 47 | 46 | | 72 | 82 | 99 | 86 | 51 | 64 | 73 | 66 |