


«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

 Т. Н. Аврисина

« 18 » 06 2023г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 149 г. о. Самара

 / 
« 28 » 08 2023 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)

в период: осень - зима

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Режим | Завтрак (выход в граммах) | | Обед (выход в граммах) | | Полдник (выход в граммах) | | | |
|--------------------|--|----------------|---|----------|--------------------------------|-----|------------------------------|------------|
| Неделя 1 День 1 | Сыр порционно | 30 | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа | 250/1 | Круассан с конфитюром | 140 | | |
| | Каша «Янтарная» с яблоками | 250 | Плов из филе птицы со свежим огурцом | 280 | | | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | Напиток из чёрной смородины | 200 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | | |
| Неделя 1 День 2 | "Колбаски" куриные со сметано-томатным соусом. | 100 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | 250/1 | Сырники из творога с повидлом. | 150 | | |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 200 | Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным | 100 | | | Кисель | 200 |
| | Какао напиток с молоком | 200 | Картофельное пюре с маслом | 180 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | | |
| Неделя 1 День 3 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | 100 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | 250/1 | Крендель Сахарный. | 150 | | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой | 210 | Рыба тушёная в томате с овощами | 100 | | | Молоко кипячёное | 200 |
| | Чай со смородиной | 200 | Рис отварной с маслом | 180 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Компот из сухофруктов. | 200 | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | | | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | | |
| Неделя 1 День 4 | Масло сливочное порционно | 10 | Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа | 250/1 | Гребешок "Школьный" | 150 | | |
| | Сосиска отварная с томатным соусом | 105 | Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком | 280 | | | Напиток из вишни | 200 |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 200 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/11 | Хлеб пшеничный | 60 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |
| | | | | | | | | |
| Неделя 1 День 5 | Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом | 100 | Рассольник Ленинградский и зеленью укропа | 250/5/1 | Оладьи со сгущённым молоком. | 150 | | |
| | Картофельное пюре с маслом | 180 | "Гнездышки" куриные с соусом томатным | 100 | | | Напиток из апельсинов. | 200 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/11/3,5 | Пюре гороховое | 180 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | Кисель | 200 | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | | |
| Неделя 1 День 6 | Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным | 100 | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом | 10/250/1 | Ватрушка с творогом. | 150 | | |
| | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | Сарделька отварная с соусом томатным | 100 | | | Напиток из черной смородины. | 200 |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | Рагу из овощей | 180 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | Компот из сухофруктов | 200 | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | | |

| Режим | Завтрак (выход в граммах) | | Обед (выход в граммах) | | Полдник (выход в граммах) | |
|---------------------|--|------------|--|---|--|---------------|
| Неделя 2 День 7 | Сыр порционно. | 10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом. Макароны отварные с маслом сливочным Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Ржаной хлеб. | 250/5/1 100 180 200 60 30 | Десерт "Нежность" Чай с сахаром. | 140 200/11 |
| | Яйцо вареное | 40 | | | | |
| | Каша Дружба вязкая молочная с маслом. | 250/10 | | | | |
| | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | | | |
| Неделя 2 День 8 | Масло порционно | 10 | Суп картофельный с вермишелью и укропом Котлеты "Любительские" с соусом томатным Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным Кисель Хлеб пшеничный Ржаной хлеб. | 250/1 105 180 200 60 30 | Блинчики со сгущённым молоком Компот из сухофруктов | 150/20 200 |
| | Плов с мясом, кукуруза консервированная | 280 | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | | | | |
| Неделя 2 День 9 | Омлет натуральный с маслом | 105 | Суп картофельный с горохом и зеленью. Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом. Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Ржаной хлеб. | 250/1 100 180 200 60 30 | Плюшка "Московская" Напиток кисломолочный Кефир | 150 200 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром. | 180/20/6 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/11 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | | | |
| Неделя 2 День 10 | | | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной Напиток из апельсинов. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб. | 250/5/1 280 200 60 30 | Витушка с изюмом. Молоко кипячёное | 150 200 |
| | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200 | | | | |
| | Кисель | 200 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | | | |
| | Яблоко свежее (нарезка) | 120 | | | | |
| Неделя 2 День 11 | «Медальон» мясной с соусом томатным | 100 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом Сосиска отварная с томатным соусом. Вермишель отварная с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Ржаной хлеб. | 250/5/1 105 180 200 50 30 | Ватрушка с творогом. Напиток из черной смородины. | 150 200 |
| | Картофельное пюре с маслом | 180 | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | | | |
| Неделя 2 День 12 | Печень по-строгановски | 100 | Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом Колобки из цыплят "Школьные". Пюре гороховое Напиток из апельсинов Хлеб пшеничный Ржаной хлеб. | 14/250/1 110 180 200 50 30 | Гребешок "Школьный" Напиток из вишни | 150 200 |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 200 | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/11 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | | | |

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (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 | Сыр порционно | 30 | 7,89 | 7,98 | | 103,38 | 0,03 | 0,21 | 63 | | 0,3 | 180 | 16,5 | 0,21 |
| 261,09 | Каша Янтарная с яблоками. | 250 | 8,25 | 13,46 | 45,55 | 336,14 | 0,14 | 4,89 | 70 | | 123,3 | 193,47 | 56,25 | 2,3 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | 551 | 21,76 | 23,17 | 92,56 | 665,63 | 0,24 | 5,15 | 133 | | 147,59 | 416,59 | 85,39 | 3,61 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа | 250/1 | 3,8 | 4,26 | 22,62 | 144,02 | 0,09 | 6,34 | 33,5 | | 33,96 | 64,85 | 23,12 | 0,9 |
| 291,2 | Плов из птицы со свежим огурцом | 280 | 14,43 | 14,49 | 50,44 | 389,89 | 0,1 | 5,75 | 28,64 | | 34,56 | 192,85 | 79,36 | 1,71 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 821 | 25,91 | 20,83 | 139,66 | 849,77 | 0,32 | 54,09 | 62,44 | | 108,62 | 351,03 | 133,62 | 4,76 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415,09 | Круассан с конфитюром. | 140 | 7,73 | 21,37 | 56,21 | 432,15 | 0,11 | 0,02 | 9,01 | | 23,63 | 77,85 | 14,25 | 1,16 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 354,5 | 7,85 | 21,39 | 67,42 | 477,65 | 0,11 | 2,85 | 9,01 | | 37,48 | 81,86 | 18,46 | 1,48 |
| Итого за день | | | 55,52 | 65,39 | 299,64 | 1993,05 | 0,67 | 62,09 | 204,45 | | 293,69 | 849,48 | 237,47 | 9,85 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 295,49 | "Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом | 100 | 8,78 | 4,24 | 12,09 | 121,64 | 0,04 | 0,76 | 45,05 | | 25,06 | 45,31 | 28,06 | 0,73 |
| 314,38 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 200 | 6,04 | 6,68 | 27,23 | 193,2 | 0,13 | | 28 | | 21,94 | 144,48 | 96,87 | 3,23 |
| 382,08 | Какао напиток с молоком. | 200 | 3,87 | 3,9 | 20,79 | 133,74 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 127,83 | 116,2 | 22,79 | 0,74 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный . | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 23,29 | 16,24 | 90,11 | 599,75 | 0,39 | 2,06 | 93,05 | | 208,16 | 414,32 | 171,05 | 6,53 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | 250/1 | 1,69 | 4,99 | 9,76 | 90,71 | 0,06 | 18,78 | 0,02 | | 43,55 | 45,68 | 23,02 | 0,76 |
| 580,06 | Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным | 100 | 7,35 | 6,52 | 11,32 | 133,36 | 0,08 | 7,25 | 489,96 | | 16,75 | 100,02 | 12,69 | 2,05 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,74 | 5,4 | 24,07 | 159,82 | 0,17 | 6,22 | 31,13 | | 51,88 | 100,25 | 33,74 | 1,22 |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 821 | 20,3 | 18,93 | 110,57 | 693,85 | 0,43 | 33,68 | 521,41 | | 145,6 | 333,4 | 95,41 | 5,96 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 219,11 | Сырники из творога с повидлом . | 150 | 24,46 | 18,87 | 29 | 383,67 | 0,08 | 0,43 | 78 | | 207,97 | 295,59 | 31,35 | 1,15 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| Итого за Полдник | | 350 | 24,46 | 18,87 | 59,96 | 507,51 | 0,08 | 0,43 | 78 | | 217,3 | 295,59 | 33,25 | 1,25 |
| Итого за день | | | 68,05 | 54,04 | 260,64 | 1801,11 | 0,9 | 36,17 | 692,46 | | 571,06 | 043,3 | 299,71 | 13,74 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 580,03 | Биточки "Школьные" с соусом томатным . | 100 | 7,81 | 9,05 | 10,41 | 150,43 | 0,05 | 1,69 | 21,56 | | 17,59 | 75,38 | 12,82 | 1,08 |
| 203,14 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | 210 | 6,54 | 9,56 | 36,84 | 259,56 | 58,79 | 4,2 | 573,2 | | 23,84 | 45,91 | 19,26 | 1,14 |
| 1 533 | Чай со смородиной | 200 | 0,11 | 0,03 | 9,65 | 39,31 | | 9,43 | | | 13,06 | 4,02 | 4,91 | 0,34 |
| 817,03 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,68 | 1,13 | 24 | 120,93 | 0,04 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 18,14 | 19,77 | 80,9 | 570,23 | 58,88 | 15,32 | 594,76 | | 62,49 | 151,31 | 42,59 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | 250/1 | 5,59 | 4,12 | 17,8 | 130,68 | 0,2 | 6,38 | 20 | | 44,15 | 89,78 | 37,42 | 2,07 |
| 229,04 | Рыба тушёная в томате с овощами | 100 | 11,94 | 8,21 | 3,02 | 132,96 | 0,11 | 1,41 | 18,35 | | 23,23 | 133,83 | 25,63 | 0,58 |
| 304,04 | Рис отварной с маслом . | 180 | 4,41 | 6,5 | 34,78 | 215,26 | 0,04 | | 32,63 | | 7,15 | 74,74 | 26,03 | 0,67 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 821 | 29,47 | 20,83 | 123,57 | 798,92 | 0,47 | 8,19 | 71,28 | | 151,11 | 400,15 | 119,63 | 6,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415,08 | Крендель "Сахарный". | 150 | 5,46 | 10,17 | 45,84 | 296,73 | 0,19 | | 28,5 | | 29,76 | 119,91 | 18,68 | 1,6 |
| 385 | Молоко кипячёное | 200 | 5,68 | 6,27 | 9,21 | 115,99 | 0,08 | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 11,14 | 16,44 | 55,05 | 412,72 | 0,27 | 2,6 | 68,5 | | 269,76 | 299,91 | 46,68 | 1,8 |
| Итого за день | | | 58,75 | 57,04 | 259,52 | 1781,87 | 59,62 | 26,11 | 734,54 | | 483,36 | 851,37 | 208,9 | 11,2 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 243,15 | Сосиска отварная с томатным соусом.. | 105 | 5,99 | 13,13 | 5,3 | 163,33 | 0,06 | 0,85 | 20,04 | | 24,43 | 73,83 | 13,53 | 0,99 |
| 314,38 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 200 | 6,04 | 6,68 | 27,23 | 193,2 | 0,13 | | 28 | | 21,94 | 144,48 | 96,87 | 3,23 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 556 | 14,97 | 27,94 | 61,67 | 558,03 | 0,3 | 0,9 | 88,04 | | 80,76 | 290,43 | 128,64 | 5,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем с укропом. | 250/1 | 1,67 | 4,91 | 13,27 | 103,95 | 0,04 | 10,11 | 0,06 | | 46,93 | 48,69 | 25,45 | 1,11 |
| 259,38 | Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком. | 280 | 11,95 | 42,05 | 24,53 | 524,37 | 0,32 | 4,93 | 0,08 | | 32,65 | 192,84 | 53,97 | 2,58 |
| 388,05 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | 0,68 | 0,28 | 23,63 | 99,76 | 0,01 | 0,2 | | | 21,69 | 3,4 | 5,46 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 821 | 21,77 | 49,24 | 111,53 | 976,38 | 0,49 | 15,24 | 0,44 | | 123,77 | 331,33 | 107,38 | 6,16 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 417,09 | Гребешок " Школьный" . | 150 | 12,06 | 13,82 | 90,84 | 535,98 | 0,19 | 0,08 | 35,1 | | 32,78 | 125,13 | 20,19 | 1,87 |
| 577,04 | Напиток из вишни.. | 200 | 0,16 | 0,04 | 17,09 | 72,6 | 0,01 | 3 | | | 17,53 | 6 | 7,35 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | 350 | 12,22 | 13,86 | 107,93 | 608,58 | 0,2 | 3,08 | 35,1 | | 50,31 | 131,13 | 27,54 | 2,02 |
| Итого за день | | | 48,96 | 91,04 | 281,13 | 2142,99 | 0,99 | 19,22 | 123,58 | | 254,84 | 752,89 | 263,56 | 13,96 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 568 | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | 100 | 10,69 | 7,42 | 6,31 | 134,78 | 0,14 | 1,19 | 28,33 | | 27,39 | 118,88 | 17,74 | 2,75 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,74 | 5,4 | 24,07 | 159,82 | 0,17 | 6,22 | 31,13 | | 51,88 | 100,25 | 33,74 | 1,22 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | 554,5 | 20,07 | 14,54 | 77,59 | 521,5 | 0,38 | 10,24 | 59,46 | | 105,12 | 262,14 | 64,09 | 4,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,03 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1 | 2,78 | 2,87 | 12,62 | 87,41 | 0,1 | 8,45 | 5 | | 35,82 | 76,42 | 29,07 | 1,02 |
| 833,03 | "Гнездышки" куриные с соусом томатным | 100 | 16,56 | 9,14 | 7,03 | 176,62 | 0,05 | 0,37 | 46,8 | | 18,02 | 90,59 | 15,14 | 1 |
| 199 | Пюре гороховое . | 180 | 19,72 | 5,77 | 40,33 | 292,13 | 0,42 | | 25,2 | | 93,26 | 195,88 | 80,08 | 6,16 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный . | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 816 | 45,61 | 19,5 | 135,04 | 898,07 | 0,8 | 8,82 | 77,3 | | 200,26 | 518,62 | 163,62 | 11,28 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 401,17 | Оладьи со сгущенным молоком . | 150 | 12,07 | 12,01 | 71,71 | 424,16 | 0,17 | 1,15 | 37,81 | | 167,04 | 185,35 | 30,43 | 1,22 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| Итого за Полдник | | 350 | 12,11 | 12,03 | 88,26 | 490,7 | 0,17 | 3,75 | 37,81 | | 182,03 | 190,35 | 36,66 | 1,65 |
| Итого за день | | | 77,79 | 46,07 | 300,89 | 1910,27 | 1,35 | 22,81 | 174,57 | | 487,41 | 971,11 | 264,37 | 17,88 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 580,07 | Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным | 100 | 6,62 | 14,69 | 10,41 | 200,33 | 0,1 | 1,69 | 21,56 | | 17,11 | 66,19 | 12,5 | 0,85 |
| 304,04 | Рис отварной с маслом . | 180 | 4,41 | 6,5 | 34,78 | 215,26 | 0,04 | | 32,63 | | 7,15 | 74,74 | 26,03 | 0,67 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | 551 | 16,65 | 22,92 | 92,2 | 641,7 | 0,21 | 1,74 | 54,19 | | 48,25 | 184,05 | 51,17 | 2,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | 10/250/1 | 4,51 | 3,57 | 20,16 | 130,81 | 0,12 | 8,93 | 3,68 | | 30,64 | 84,98 | 31,56 | 1,05 |
| 243,1 | Сарделька отварная с соусом томатным | 100 | 5,68 | 10,09 | 5,3 | 134,73 | 0,02 | 0,85 | 20,04 | | 19,62 | 58,68 | 11,4 | 0,92 |
| 143,02 | Рагу из овощей . | 180 | 3,39 | 8,84 | 17,81 | 164,36 | 0,08 | 12,05 | 13,6 | | 62,69 | 79,89 | 34,61 | 1,14 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 831 | 21,11 | 24,5 | 111,24 | 749,92 | 0,34 | 22,23 | 37,62 | | 189,53 | 325,35 | 108,12 | 6,19 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 000,02 | Ватрушка с творогом . | 150 | 21,2 | 11,67 | 68,75 | 464,79 | 0,2 | 0,3 | 55,02 | | 125,85 | 235,26 | 30,51 | 1,65 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 350 | 21,41 | 11,75 | 85,25 | 532,35 | 0,21 | 42,3 | 55,02 | | 143,45 | 242,19 | 39,15 | 1,97 |
| Итого за день | | | 59,17 | 59,17 | 288,69 | 1923,97 | 0,76 | 66,27 | 146,83 | | 381,23 | 751,59 | 198,44 | 10,78 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | Сыр порционно | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 0,01 | 0,07 | 21 | | 0,1 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 209,01 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | | 100 | | 50,22 | 79,8 | 8,68 | 1,12 |
| 175,18 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 6,87 | 11,41 | 40,65 | 292,77 | 0,11 | 1,3 | 60 | | 138,44 | 173,8 | 43,36 | 0,99 |
| 378,07 | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | 1,55 | 1,62 | 13,36 | 74,22 | 0,02 | 0,71 | 10,2 | | 70,94 | 50,02 | 10,88 | 0,49 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 551 | 18,89 | 21,14 | 72,29 | 554,99 | 0,28 | 2,08 | 191,2 | | 279,7 | 428,62 | 82,42 | 3,77 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом. | 250/5/1 | 1,81 | 5,21 | 11,41 | 99,77 | 0,05 | 10,13 | 5,06 | | 51,33 | 51,74 | 25,9 | 1,12 |
| 295,48 | Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом | 100 | 7,79 | 9,02 | 9,98 | 152,26 | 0,05 | 1,24 | 27,96 | | 17,65 | 49,39 | 12,54 | 0,82 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,64 | 5,34 | 40,99 | 238,58 | 0,07 | | 25,2 | | 15,35 | 44,39 | 11,05 | 0,97 |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 826 | 23,76 | 21,59 | 127,8 | 800,57 | 0,29 | 12,8 | 58,52 | | 117,75 | 232,97 | 75,45 | 4,84 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 449,12 | Десерт "Нежность". | 140 | 5,94 | 21,2 | 102,46 | 624,44 | | | | | | | | |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| Итого за Полдник | | 351 | 6,04 | 21,23 | 113,47 | 669,15 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| Итого за день | | | 48,69 | 63,96 | 313,56 | 2024,71 | 0,57 | 14,93 | 249,72 | | 409,44 | 665,71 | 162,11 | 9,05 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 403,17 | Плов с мясом . | 280 | 10,86 | 24,15 | 58,74 | 495,75 | 0,15 | 1,37 | 0,16 | | 31,18 | 183,01 | 61,04 | 1,79 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный . | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| Итого за Завтрак | | 554,5 | 15,66 | 32,84 | 100,08 | 758,51 | 0,33 | 4,2 | 40,16 | | 80,76 | 298,35 | 88,58 | 3,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и укропом. | 250/1 | 2,77 | 2,18 | 22,91 | 122,34 | 0,1 | 8,84 | 10 | | 29,47 | 65,7 | 26,56 | 1,03 |
| 256,23 | Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным. | 105 | 7,57 | 4,12 | 6,19 | 92,1 | 0,05 | 1,44 | 37,4 | | 32,42 | 104,78 | 24,97 | 0,7 |
| 312,3 | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным | 180 | 3,38 | 4,92 | 14,83 | 117,12 | 0,15 | 5,93 | 25,94 | | 50,13 | 90,74 | 32,32 | 1,2 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 826 | 21,19 | 13,22 | 124,99 | 703,7 | 0,42 | 16,21 | 73,64 | | 143,85 | 347,62 | 108,25 | 4,86 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 674 | Блинчики со сгущенным молоком | 150/20 | 12,28 | 9,59 | 68,02 | 407,51 | 0,19 | 1,74 | 38,02 | | 216,57 | 220,44 | 35,98 | 1,16 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| Итого за Полдник | | 370 | 12,34 | 9,59 | 85,89 | 479,23 | 0,19 | 2,14 | 38,02 | | 270,65 | 235,84 | 44,03 | 2,41 |
| Итого за день | | | 49,19 | 55,65 | 310,96 | 1941,44 | 0,94 | 22,55 | 151,82 | | 495,26 | 881,81 | 240,86 | 11,23 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом сливочным. | 105 | 10,63 | 12,97 | 2,04 | 167,41 | 0,06 | 0,2 | 226 | | 83,04 | 182,48 | 13,91 | 2,05 |
| 204,1 | Макаронные изделия отварные с сыром . | 180/20/6 | 11,9 | 10,67 | 41 | 304,63 | 0,07 | 0,14 | 67,2 | | 24,23 | 165,17 | 24,56 | 1,15 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 552 | 25,39 | 24,52 | 72,05 | 607,45 | 0,24 | 0,39 | 293,2 | | 139,26 | 416,77 | 56,71 | 4,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | 250/1 | 5,59 | 4,12 | 17,8 | 130,68 | 0,2 | 6,38 | 20 | | 44,15 | 89,78 | 37,42 | 2,07 |
| 417,1 | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом . | 100 | 8,82 | 11,1 | 6,83 | 162,52 | 0,04 | 2,73 | 21,53 | | 22,87 | 80,84 | 11,81 | 1,29 |
| 314,1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180 | 5,45 | 6,01 | 24,54 | 174,05 | 0,12 | | 25,2 | | 20,12 | 130,25 | 87,3 | 2,91 |
| 388,05 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | 0,68 | 0,28 | 23,63 | 99,76 | 0,01 | 0,2 | | | 21,69 | 3,4 | 5,46 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 821 | 28,01 | 23,51 | 122,9 | 815,31 | 0,49 | 9,31 | 67,03 | | 131,33 | 390,67 | 164,49 | 8,74 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 982,01 | Плюшка "Московская" . | 150 | 11,07 | 14,61 | 88,94 | 531,45 | 0,18 | | 14,4 | | 27,3 | 105,51 | 18,12 | 1,48 |
| 386 | Напиток кисломолочный Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112,8 | 0,06 | 1,4 | 40 | | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 16,87 | 21,01 | 96,94 | 644,25 | 0,24 | 1,4 | 54,4 | | 267,3 | 295,51 | 46,12 | 1,68 |
| Итого за день | | | 70,27 | 69,04 | 291,89 | 2067,01 | 0,97 | 11,1 | 414,63 | | 537,89 | 102,95 | 267,32 | 15,16 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 790,05 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200 | 21,76 | 16,83 | 35,42 | 380,19 | 0,08 | 0,6 | 90,53 | | 203,41 | 285,38 | 34,46 | 0,95 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 338,11 | Яблоко свежее (нарезка). | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 | 0,04 | 13,86 | 0,04 | | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 25 | 18,16 | 96,14 | 648,01 | 0,23 | 14,46 | 90,57 | | 251,94 | 363,58 | 61,16 | 4,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | 250/5/1 | 1,92 | 4,12 | 10,44 | 86,52 | 0,08 | 11,65 | 25 | | 41,85 | 57,38 | 24,72 | 0,84 |
| 259,44 | Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной. | 280 | 8,85 | 30,22 | 28,21 | 420,22 | 0,24 | 4,92 | 0,09 | | 36,63 | 162,58 | 50,49 | 2,21 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 826 | 18,28 | 36,36 | 105,3 | 821,58 | 0,44 | 19,17 | 25,39 | | 115,97 | 311,36 | 103,94 | 5,31 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 027,02 | Витушка с изюмом. | 150 | 11,53 | 11,37 | 82,26 | 475,3 | 0,19 | | 45 | | 38,54 | 135,74 | 22,19 | 1,96 |
| 385 | Молоко кипячёное | 200 | 5,68 | 6,27 | 9,21 | 115,99 | 0,08 | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 17,21 | 17,64 | 91,47 | 591,29 | 0,27 | 2,6 | 85 | | 278,54 | 315,74 | 50,19 | 2,16 |
| Итого за день | | | 60,49 | 72,16 | 292,91 | 2060,88 | 0,94 | 36,23 | 200,96 | | 646,45 | 990,68 | 215,29 | 12,26 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 580,08 | "Медальон" мясной с соусом томатным | 100 | 7,03 | 6,49 | 10,75 | 129,53 | 0,09 | 2,03 | 17,56 | | 16,43 | 83,54 | 13,48 | 1,69 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,74 | 5,4 | 24,07 | 159,82 | 0,17 | 6,22 | 31,13 | | 51,88 | 100,25 | 33,74 | 1,22 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | 554,5 | 16,41 | 13,61 | 82,03 | 516,25 | 0,33 | 11,08 | 48,69 | | 94,16 | 226,8 | 59,83 | 3,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,02 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | 250/5/1 | 1,79 | 5,64 | 9,75 | 96,92 | 0,06 | 18,44 | 5,02 | | 47,13 | 47,85 | 23,03 | 0,75 |
| 243,15 | Сосиска отварная с томатным соусом.. | 105 | 5,99 | 13,13 | 5,3 | 163,33 | 0,06 | 0,85 | 20,04 | | 24,43 | 73,83 | 13,53 | 0,99 |
| 203 | Вермишель отварная с маслом сливочным | 180 | 6,64 | 5,29 | 35,39 | 215,75 | 0,07 | | 25,45 | | 20,66 | 43,99 | 13,28 | 0,97 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 831 | 21,95 | 26,06 | 118,41 | 796,02 | 0,31 | 19,69 | 50,81 | | 168,8 | 267,47 | 80,39 | 5,79 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 000,02 | Ватрушка с творогом . | 150 | 21,2 | 11,67 | 68,75 | 464,79 | 0,2 | 0,3 | 55,02 | | 125,85 | 235,26 | 30,51 | 1,65 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 350 | 21,41 | 11,75 | 85,25 | 532,35 | 0,21 | 42,3 | 55,02 | | 143,45 | 242,19 | 39,15 | 1,97 |
| Итого за день | | | 59,77 | 51,42 | 285,69 | 1844,62 | 0,85 | 73,07 | 154,52 | | 406,41 | 736,46 | 179,37 | 11,65 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | Печень по-строгановски с соусом. | 100 | 11,7 | 7,16 | 8,45 | 145,04 | 0,16 | 2,51 | 6083,5 | | 22,78 | 222,79 | 13,36 | 4,57 |
| 314,38 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 200 | 6,04 | 6,68 | 27,23 | 193,2 | 0,13 | | 28 | | 21,94 | 144,48 | 96,87 | 3,23 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,03 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,68 | 1,13 | 24 | 120,93 | 0,04 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 551 | 21,52 | 15 | 70,69 | 503,88 | 0,33 | 2,56 | 6111,5 | | 64,71 | 397,39 | 120,07 | 8,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом | 14/250/1 | 4,22 | 2,96 | 18,27 | 116,6 | 0,13 | 12,08 | 3,09 | | 34,85 | 100,04 | 37,94 | 1,25 |
| 815,02 | Колобки из цыплят "Школьные". | 110 | 10,36 | 4,09 | 10,31 | 119,49 | 0,05 | 1,16 | 39,14 | | 24,14 | 63,77 | 38,52 | 0,87 |
| 199 | Пюре гороховое . | 180 | 19,72 | 5,77 | 40,33 | 292,13 | 0,42 | | 25,2 | | 93,26 | 195,88 | 80,08 | 6,16 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный . | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 835 | 40,89 | 14,56 | 129,56 | 812,83 | 0,83 | 15,84 | 67,73 | | 211,07 | 520,42 | 200,2 | 11,71 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 417,09 | Гребешок " Школьный" . | 150 | 12,06 | 13,82 | 90,84 | 535,98 | 0,19 | 0,08 | 35,1 | | 32,78 | 125,13 | 20,19 | 1,87 |
| 577,04 | Напиток из вишни.. | 200 | 0,16 | 0,04 | 17,09 | 72,6 | 0,01 | 3 | | | 17,53 | 6 | 7,35 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | 350 | 12,22 | 13,86 | 107,93 | 608,58 | 0,2 | 3,08 | 35,1 | | 50,31 | 131,13 | 27,54 | 2,02 |
| Итого за день | | | 74,63 | 43,42 | 308,18 | 1925,29 | 1,36 | 21,48 | 214,33 | | 326,09 | 048,94 | 347,81 | 22,41 |

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с12 лет и старше

| Дни смены/приём пищи | Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня | | | | | | | |
|--|--|---|---------------------|---|---------------------|---|---------------------|---|
| | Завтрак | | Обед | | Полдник | | Итого за день | |
| | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % |
| 1 день | 665,63 | 23,3 | 849,77 | 30 | 477,65 | 16,7 | 1993,05 | 70 |
| 2 день | 599,75 | 23 | 693,85 | 27 | 507,51 | 19,7 | 1801,11 | 70 |
| 3 день | 570,23 | 22,4 | 798,92 | 31,4 | 412,72 | 16,2 | 1781,87 | 70 |
| 4 день | 558,03 | 18,3 | 976,38 | 31,9 | 608,58 | 19,8 | 2142,99 | 70 |
| 5 день | 521,5 | 19,2 | 898,07 | 32,9 | 490,7 | 17,9 | 1910,27 | 70 |
| 6 день | 641,7 | 23,4 | 749,92 | 27,3 | 532,35 | 19,3 | 1923,97 | 70 |
| 7 день | 554,99 | 19 | 800,57 | 28 | 669,15 | 23 | 2024,71 | 70 |
| 8 день | 758,51 | 27,4 | 703,1 | 25,4 | 479,23 | 17,2 | 1941,44 | 70 |
| 9 день | 607,45 | 21 | 815,31 | 28 | 644,25 | 21 | 2067,01 | 70 |
| 10 день | 648,01 | 23 | 821,58 | 28 | 591,29 | 19 | 2060,88 | 70 |
| 11 день | 516,25 | 20 | 796,02 | 30 | 532,35 | 20 | 1844,62 | 70 |
| 12 день | 503,88 | 18 | 812,83 | 30 | 608,58 | 22 | 1925,29 | 70 |
| Общее значение за 12 дней | | 258 | | 349,9 | | 231,8 | | |
| Среднее значение | | 21,5 | | 29,2 | | 19,3 | | 70 |
| Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 | | 20-25 | | 30-35 | | 10-15 | | |

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 12 лет и старше

| | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| 1 неделя 1 день | 55,52 | 65,39 | 299,64 | 1993,05 |
| 1 неделя 2 день | 68,05 | 54,04 | 260,64 | 1801,11 |
| 1 неделя 3 день | 58,75 | 57,04 | 259,52 | 1781,87 |
| 1 неделя 4 день | 48,96 | 91,04 | 281,13 | 2142,99 |
| 1 неделя 5 день | 77,79 | 46,07 | 300,89 | 1910,27 |
| 1 неделя 6 день | 59,17 | 59,17 | 288,69 | 1923,97 |
| 2 неделя 7 день | 48,69 | 63,96 | 313,56 | 2024,71 |
| 2 неделя 8 день | 49,19 | 55,65 | 310,96 | 1941,44 |
| 2 неделя 9 день | 70,27 | 69,04 | 291,89 | 2067,01 |
| 2 неделя 10 день | 60,49 | 72,16 | 292,91 | 2060,88 |
| 2 неделя 11 день | 59,77 | 51,42 | 285,69 | 1844,62 |
| 2 неделя 12 день | 74,63 | 43,42 | 308,18 | 1925,29 |
| Итого за 12 дней | 731,28 | 728,4 | 3493,7 | 23417,21 |
| Среднее значение | 60,94 | 60,7 | 291,14 | 1951,43 |
| Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| Отклонения от нормы | | | | |

| Режим | Завтрак (выход в граммах) | | Обед (выход в граммах) | | Полдник (выход в граммах) | |
|--------------------|--|--------------|---|----------|--|--|
| Неделя 1 День 1 | Сыр порционно | 15 | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа | 250/1 | Круассан с конфитюром 90 Чай с лимоном и сахаром. 200/11/3,5 | |
| | Каша «Янтарная» с яблоками | 230 | Плов из филе птицы со свежим огурцом | 250 | | |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | Напиток из чёрной смородины | 200 | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | | Ржаной хлеб. | 30 | | |
| Неделя 1 День 2 | "Колбаски" куриные со сметано-томатным соусом. | 100 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | 250/1 | Сырники из творога с повидлом. 100 Кисель 200 | |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180 | Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным | 100 | | |
| | Какао напиток с молоком | 200 | Картофельное пюре с маслом | 150 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | |
| Неделя 1 День 3 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | 100 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | 250/1 | Крендель Сахарный. 100 Молоко кипячёное 200 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой | 170 | Рыба тушёная в томате с овощами | 100 | | |
| | Чай со смородиной | 200 | Рис отварной с маслом | 150 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Компот из сухофруктов. | 200 | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | | Ржаной хлеб. | 30 | | |
| Неделя 1 День 4 | Масло сливочное порционно | 10 | Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа | 250/1 | Гребешок "Школьный" 100 Напиток из вишни 200 | |
| | Сосиска отварная с томатным соусом | 105 | Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком | 250 | | |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 150 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | | |
| | Чай с сахаром | 200/11 | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Ржаной хлеб. | 30 | | |
| Неделя 1 День 5 | Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом | 100 | Рассольник Ленинградский и зеленью укропа | 250/5/1 | Оладьи со сгущённым молоком. 90/10 Напиток из апельсинов. 200 | |
| | Картофельное пюре с маслом | 150 | "Гнездышки" куриные с соусом томатным | 100 | | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/11/3,5 | Пюре гороховое | 150 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Кисель | 200 | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | |
| Неделя 1 День 6 | Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным | 100 | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом | 10/250/1 | Ватрушка с творогом. 100 Напиток из черной смородины. 200 | |
| | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | Сарделька отварная с соусом томатным | 100 | | |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | Рагу из овощей | 150 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Компот из сухофруктов | 200 | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | |

| Режим | Завтрак (выход в граммах) | | Обед (выход в граммах) | | Полдник (выход в граммах) | | |
|---------------------|--|----------------|---|----------|-------------------------------|------------------------------|--------|
| Неделя 2 День 7 | Сыр порционно. | 10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1 | Десерт "Нежность" | 90 | |
| | Яйцо вареное | 40 | Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом. | 100 | | Чай с сахаром. | 200/11 |
| | Каша Дружба вязкая молочная с маслом. | 200/10 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | | | |
| | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 60 | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |
| Неделя 2 День 8 | Масло порционно | 10 | Суп картофельный с вермишелью и укропом | 250/1 | Блинчики со сгущенным молоком | 100/10 | |
| | Плов с мясом, кукуруза консервированная | 230 | Котлеты "Любительские" с соусом томатным | 105 | | Компот из сухофруктов | 200 |
| | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/9 | Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным | 170 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Кисель | 200 | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |
| Неделя 2 День 9 | Омлет натуральный с маслом | 60 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | 250/1 | Плюшка "Московская" | 100 | |
| | Макаронные изделия отварные с сыром. | 180/15/6 | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом. | 100 | | Напиток кисломолочный Кефир | 200 |
| | Чай с сахаром | 200/11 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 150 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |
| Неделя 2 День 10 | | | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | 250/5/1 | Витушка с изюмом. | 100 | |
| | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200 | Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной | 250 | | Молоко кипяченое | 200 |
| | Кисель | 200 | Напиток из апельсинов. | 200 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 60 | | | |
| | Яблоко свежее (нарезка) | 70 | Ржаной хлеб. | 30 | | | |
| | | | | | | | |
| Неделя 2 День 11 | «Медальон» мясной с соусом томатным | 100 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | 250/5/1 | Ватрушка с творогом. | 100 | |
| | Картофельное пюре с маслом | 150 | Сосиска отварная с томатным соусом. | 105 | | Напиток из черной смородины. | 200 |
| | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | Вермишель отварная с маслом сливочным | 150 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Компот из сухофруктов | 200 | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 50 | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |
| Неделя 2 День 12 | Печень по-строгановски | 100 | Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом | 14/250/1 | Гребешок "Школьный" | 100 | |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 150 | Колобки из цыплят "Школьные". | 110 | | Напиток из вишни | 200 |
| | Чай с сахаром | 200/11 | Пюре гороховое | 150 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Напиток из апельсинов | 200 | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | Сыр порционно. | 15 | 3,95 | 3,99 | | 51,71 | 0,02 | 0,11 | 31,5 | | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 261,11 | Каша Янтарная с яблоками | 230 | 7,51 | 12,19 | 41,81 | 306,99 | 0,13 | 4,42 | 49,52 | | 113,1 | 177,74 | 51,67 | 2,07 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,11 | Хлеб пшеничный . | 45 | 4,14 | 1,27 | 27,01 | 136,03 | 0,05 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 |
| Итого за Завтрак | | 501 | 15,7 | 17,48 | 79,83 | 539,44 | 0,2 | 4,58 | 81,02 | | 134,24 | 301,11 | 70,46 | 3,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа | 250/1 | 3,8 | 4,26 | 22,62 | 144,02 | 0,09 | 6,34 | 33,5 | | 33,96 | 64,85 | 23,12 | 0,9 |
| 291,15 | Плов из птицы со свежим огурцом | 250 | 14,22 | 14,46 | 49,87 | 386,5 | 0,09 | 3,65 | 28,64 | | 29,46 | 183,85 | 75,16 | 1,56 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 791 | 25,7 | 20,8 | 139,09 | 846,38 | 0,31 | 51,99 | 62,44 | | 103,52 | 342,03 | 129,42 | 4,61 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415,02 | Круассан с конфитюром | 90 | 4,97 | 13,74 | 36,14 | 288,1 | | | | | | | | |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 304,5 | 5,09 | 13,76 | 47,35 | 333,6 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| Итого за день | | | 46,49 | 52,04 | 266,27 | 1719,42 | 0,51 | 59,4 | 143,46 | | 251,61 | 647,15 | 204,09 | 8,05 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 295,49 | "Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом | 100 | 8,78 | 4,24 | 12,09 | 121,64 | 0,04 | 0,76 | 45,05 | | 25,06 | 45,31 | 28,06 | 0,73 |
| 314,1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180 | 5,45 | 6,01 | 24,54 | 174,05 | 0,12 | | 25,2 | | 20,12 | 130,25 | 87,3 | 2,91 |
| 382,08 | Какао напиток с молоком. | 200 | 3,87 | 3,9 | 20,79 | 133,74 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 127,83 | 116,2 | 22,79 | 0,74 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 20,86 | 15 | 75,42 | 520,13 | 0,31 | 2,06 | 90,25 | | 193,01 | 356,76 | 152,15 | 5,48 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | 250/1 | 1,69 | 4,99 | 9,76 | 90,71 | 0,06 | 18,78 | 0,02 | | 43,55 | 45,68 | 23,02 | 0,76 |
| 580,06 | Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным | 100 | 7,35 | 6,52 | 11,32 | 133,36 | 0,08 | 7,25 | 489,96 | | 16,75 | 100,02 | 12,69 | 2,05 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,14 | 4,5 | 20,06 | 133,3 | 0,14 | 5,18 | 25,94 | | 43,23 | 83,54 | 28,12 | 1,02 |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 791 | 19,7 | 18,03 | 106,56 | 667,33 | 0,4 | 32,64 | 516,22 | | 136,95 | 316,69 | 89,79 | 5,76 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 219,1 | Сырники из творога с повидлом. | 100 | 14,16 | 10,88 | 25,48 | 256,48 | 0,05 | 0,31 | 45 | | 123,3 | 172,04 | 19,11 | 0,85 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| Итого за Полдник | | 300 | 14,16 | 10,88 | 56,44 | 380,32 | 0,05 | 0,31 | 45 | | 132,63 | 172,04 | 21,01 | 0,95 |
| Итого за день | | | 54,72 | 43,91 | 238,42 | 1567,78 | 0,76 | 35,01 | 651,47 | | 462,59 | 845,49 | 262,95 | 12,19 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 580,04 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | 100 | 7,81 | 9,05 | 10,41 | 150,43 | 0,05 | 1,69 | 21,56 | | 17,59 | 75,38 | 12,82 | 1,08 |
| 203,11 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой. | 170 | 5,79 | 6,07 | 33,91 | 213,43 | 19,62 | 1,4 | 205,2 | | 14,49 | 34,37 | 13,5 | 0,88 |
| 1 533 | Чай со смородиной | 200 | 0,11 | 0,03 | 9,65 | 39,31 | | 9,43 | | | 13,06 | 4,02 | 4,91 | 0,34 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 16,47 | 16 | 71,97 | 493,87 | 19,78 | 12,52 | 226,76 | | 65,14 | 178,77 | 45,23 | 3,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | 250/1 | 5,59 | 4,12 | 17,8 | 130,68 | 0,2 | 6,38 | 20 | | 44,15 | 89,78 | 37,42 | 2,07 |
| 229,04 | Рыба тушёная в томате с овощами | 100 | 11,94 | 8,21 | 3,02 | 132,96 | 0,11 | 1,41 | 18,35 | | 23,23 | 133,83 | 25,63 | 0,58 |
| 304 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,2 | 0,03 | | 27 | | 7,46 | 63,24 | 21,98 | 0,61 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 791 | 28,66 | 19,11 | 125,23 | 786,86 | 0,46 | 8,19 | 65,65 | | 151,42 | 388,65 | 115,58 | 6,34 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель Сахарный. | 100 | 7,24 | 2,1 | 60,99 | 291,82 | 0,12 | | 19 | | 18 | 78,99 | 12,18 | 1,06 |
| 385 | Молоко кипячёное | 200 | 5,68 | 6,27 | 9,21 | 115,99 | 0,08 | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 300 | 12,92 | 8,37 | 70,2 | 407,81 | 0,2 | 2,6 | 59 | | 258 | 258,99 | 40,18 | 1,26 |
| Итого за день | | | 58,05 | 43,48 | 267,4 | 1688,54 | 20,44 | 23,31 | 351,41 | | 474,56 | 826,41 | 200,99 | 11 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (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 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 243,15 | Сосиска отварная с томатным соусом.. | 105 | 5,99 | 13,13 | 5,3 | 163,33 | 0,06 | 0,85 | 20,04 | | 24,43 | 73,83 | 13,53 | 0,99 |
| 314,23 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 150 | 4,35 | 4,4 | 20,63 | 139,59 | 0,12 | | 21 | | 17,44 | 109,69 | 73,48 | 2,45 |
| 376,18 | Чай с сахаром | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 506 | 13,28 | 25,66 | 55,07 | 504,42 | 0,29 | 0,9 | 81,04 | | 76,26 | 255,64 | 105,25 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем с укропом. | 250/1 | 1,67 | 4,91 | 13,27 | 103,95 | 0,04 | 10,11 | 0,06 | | 46,93 | 48,69 | 25,45 | 1,11 |
| 259,37 | Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком. | 250 | 8,53 | 28,86 | 23,95 | 389,66 | 0,24 | 4,63 | 0,08 | | 29,2 | 153,02 | 46,77 | 2,13 |
| 388,05 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | 0,68 | 0,28 | 23,63 | 99,76 | 0,01 | 0,2 | | | 21,69 | 3,4 | 5,46 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 791 | 18,35 | 36,05 | 110,95 | 841,67 | 0,41 | 14,94 | 0,44 | | 120,32 | 291,51 | 100,18 | 5,71 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 417,07 | Гребешок "Школьный" | 100 | 8,04 | 9,22 | 60,56 | 357,38 | 0,13 | 0,05 | 23,4 | | 21,85 | 83,42 | 13,46 | 1,25 |
| 577,04 | Напиток из вишни.. | 200 | 0,16 | 0,04 | 17,09 | 72,6 | 0,01 | 3 | | | 17,53 | 6 | 7,35 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8,2 | 9,26 | 77,65 | 429,98 | 0,14 | 3,05 | 23,4 | | 39,38 | 89,42 | 20,81 | 1,4 |
| Итого за день | | | 39,83 | 70,97 | 243,67 | 1776,07 | 0,84 | 18,89 | 104,88 | | 235,96 | 636,57 | 226,24 | 12,11 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 568 | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | 100 | 10,69 | 7,42 | 6,31 | 134,78 | 0,14 | 1,19 | 28,33 | | 27,39 | 118,88 | 17,74 | 2,75 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,14 | 4,5 | 20,06 | 133,3 | 0,14 | 5,18 | 25,94 | | 43,23 | 83,54 | 28,12 | 1,02 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный. | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| Итого за Завтрак | | 514,5 | 18,55 | 13,36 | 67,58 | 464,75 | 0,46 | 9,2 | 54,27 | | 117,8 | 314,76 | 73,4 | 5,92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,03 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1 | 2,78 | 2,87 | 12,62 | 87,41 | 0,1 | 8,45 | 5 | | 35,82 | 76,42 | 29,07 | 1,02 |
| 833,03 | "Гнездышки" куриные с соусом томатным | 100 | 16,56 | 9,14 | 7,03 | 176,62 | 0,05 | 0,37 | 46,8 | | 18,02 | 90,59 | 15,14 | 1 |
| 199 | Пюре гороховое. | 150 | 16,25 | 4,41 | 32,89 | 236,23 | 0,35 | | 21 | | 77,72 | 163,23 | 66,73 | 5,13 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный. | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| 756 | Хлеб ржаной. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 786 | 42,14 | 18,14 | 127,6 | 842,17 | 0,73 | 8,82 | 73,1 | | 184,72 | 485,97 | 150,27 | 10,25 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 401,2 | Оладьи со сгущенным молоком. | 90/10 | 7,33 | 7,91 | 39,46 | 258,35 | 0,1 | 0,76 | 23,36 | | 102,53 | 113,44 | 18,57 | 0,75 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7,37 | 7,93 | 56,01 | 324,89 | 0,1 | 3,36 | 23,36 | | 117,52 | 118,44 | 24,8 | 1,18 |
| Итого за день | | | 68,06 | 39,43 | 251,19 | 1631,81 | 1,29 | 21,38 | 150,73 | | 420,04 | 919,17 | 248,47 | 17,35 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 580,07 | Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным | 100 | 6,62 | 14,69 | 10,41 | 200,33 | 0,1 | 1,69 | 21,56 | | 17,11 | 66,19 | 12,5 | 0,85 |
| 304 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,2 | 0,03 | | 27 | | 7,46 | 63,24 | 21,98 | 0,61 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,03 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,68 | 1,13 | 24 | 120,93 | 0,04 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 501 | 14 | 20,63 | 81,86 | 569,17 | 0,17 | 1,74 | 48,56 | | 44,56 | 159,55 | 44,32 | 2,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | 10/250/1 | 4,51 | 3,57 | 20,16 | 130,81 | 0,12 | 8,93 | 3,68 | | 30,64 | 84,98 | 31,56 | 1,05 |
| 243,1 | Сарделька отварная с соусом томатным | 100 | 5,68 | 10,09 | 5,3 | 134,73 | 0,02 | 0,85 | 20,04 | | 19,62 | 58,68 | 11,4 | 0,92 |
| 143 | Рагу из овощей. | 150 | 2,82 | 7,36 | 14,85 | 136,92 | 0,07 | 10,05 | 11,3 | | 52,24 | 66,58 | 28,86 | 0,95 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 801 | 20,54 | 23,02 | 108,28 | 722,48 | 0,33 | 20,23 | 35,32 | | 179,08 | 312,04 | 102,37 | 6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 000,0 | Ватрушка с творогом. | 100 | 14,13 | 7,78 | 45,83 | 309,86 | 0,13 | 0,2 | 36,68 | | 83,9 | 156,84 | 20,34 | 1,1 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 300 | 14,34 | 7,86 | 62,33 | 377,42 | 0,14 | 42,2 | 36,68 | | 101,5 | 163,77 | 28,98 | 1,42 |
| Итого за день | | | 48,88 | 51,51 | 252,47 | 1669,07 | 0,64 | 64,17 | 120,56 | | 325,14 | 635,36 | 175,67 | 9,76 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | Сыр порционно | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 0,01 | 0,07 | 21 | | 0,1 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 209,01 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | | 100 | | 50,22 | 79,8 | 8,68 | 1,12 |
| 175,17 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным. | 200/10 | 5,51 | 10,58 | 32,55 | 247,46 | 0,09 | 1,04 | 56 | | 111,24 | 139,64 | 34,69 | 0,79 |
| 378,07 | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | 1,55 | 1,62 | 13,36 | 74,22 | 0,02 | 0,71 | 10,2 | | 70,94 | 50,02 | 10,88 | 0,49 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 501 | 17,53 | 20,31 | 64,19 | 509,68 | 0,26 | 1,82 | 187,2 | | 252,5 | 394,46 | 73,75 | 3,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом. | 250/5/1 | 1,81 | 5,21 | 11,41 | 99,77 | 0,05 | 10,13 | 5,06 | | 51,33 | 51,74 | 25,9 | 1,12 |
| 295,48 | Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом | 100 | 7,79 | 9,02 | 9,98 | 152,26 | 0,05 | 1,24 | 27,96 | | 17,65 | 49,39 | 12,54 | 0,82 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,64 | 5,34 | 40,99 | 238,58 | 0,07 | | 25,2 | | 15,35 | 44,39 | 11,05 | 0,97 |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 826 | 23,76 | 21,59 | 127,8 | 800,57 | 0,29 | 12,8 | 58,52 | | 117,75 | 232,97 | 75,45 | 4,84 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 449,11 | Десерт "Нежность" | 90 | 3,82 | 13,63 | 65,87 | 401,43 | | | | | | | | |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| Итого за Полдник | | 301 | 3,92 | 13,66 | 76,88 | 446,14 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| Итого за день | | | 45,21 | 55,56 | 268,87 | 1756,39 | 0,55 | 14,67 | 245,72 | | 382,24 | 631,55 | 153,44 | 8,85 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 403,02 | Плов с мясом | 230 | 9,58 | 21,6 | 46,99 | 420,68 | 0,14 | 1,1 | 0,13 | | 25,51 | 154,46 | 50,18 | 1,55 |
| 393,04 | Чай с лимоном, сахаром | 200/11/9 | 0,14 | 0,02 | 11,27 | 45,82 | | 3,63 | | | 14,65 | 4,45 | 4,45 | 0,33 |
| 817,03 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,68 | 1,13 | 24 | 120,93 | 0,04 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 13,48 | 30 | 82,39 | 653,52 | 0,18 | 4,73 | 40,13 | | 50,56 | 187,91 | 60,23 | 2,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и укропом. | 250/1 | 2,77 | 2,18 | 22,91 | 122,34 | 0,1 | 8,84 | 10 | | 29,47 | 65,7 | 26,56 | 1,03 |
| 256,23 | Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным. | 105 | 7,57 | 4,12 | 6,19 | 92,1 | 0,05 | 1,44 | 37,4 | | 32,42 | 104,78 | 24,97 | 0,7 |
| 312,21 | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным. | 170 | 3,24 | 4,37 | 20,39 | 133,88 | 0,14 | 6,18 | 25,94 | | 47,83 | 88,34 | 30,92 | 1,14 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 816 | 21,05 | 12,67 | 130,55 | 720,46 | 0,41 | 16,46 | 73,64 | | 141,55 | 345,22 | 106,85 | 4,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,03 | Блинчики со сгущенным молоком. | 100/10 | 8,11 | 7,24 | 34,44 | 235,36 | 0,11 | 1,48 | 42,8 | | 146,12 | 148,58 | 22,86 | 0,81 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| Итого за Полдник | | 310 | 8,17 | 7,24 | 52,31 | 307,08 | 0,11 | 1,88 | 42,8 | | 200,2 | 163,98 | 30,91 | 2,06 |
| Итого за день | | | 42,7 | 49,91 | 265,25 | 1681,06 | 0,7 | 23,07 | 156,57 | | 392,31 | 697,11 | 197,99 | 9,2 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 215,04 | Омлет натуральный . | 60 | 6,4 | 7,3 | 1,3 | 96,5 | 0,04 | 0,13 | 130,6 | | 50,36 | 107,27 | 8,34 | 1,18 |
| 204,13 | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | 180/15/6 | 10,58 | 9,34 | 41 | 290,38 | 0,07 | 0,11 | 56,7 | | 24,18 | 135,17 | 21,81 | 1,11 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 502 | 19,84 | 17,52 | 71,31 | 522,29 | 0,22 | 0,29 | 187,3 | | 106,53 | 311,56 | 48,39 | 3,83 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | 250/1 | 5,59 | 4,12 | 17,8 | 130,68 | 0,2 | 6,38 | 20 | | 44,15 | 89,78 | 37,42 | 2,07 |
| 417,1 | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом . | 100 | 8,82 | 11,1 | 6,83 | 162,52 | 0,04 | 2,73 | 21,53 | | 22,87 | 80,84 | 11,81 | 1,29 |
| 314,23 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 150 | 4,35 | 4,4 | 20,63 | 139,59 | 0,12 | | 21 | | 17,44 | 109,69 | 73,48 | 2,45 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 123,72 | 0,01 | 0,2 | | | 21,6 | 3,4 | 5,4 | 0,66 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 791 | 26,91 | 21,9 | 124,98 | 804,81 | 0,49 | 9,31 | 62,83 | | 128,56 | 370,11 | 150,61 | 8,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 993 | Плюшка "Московская" | 100 | 7,38 | 9,74 | 60,18 | 357,9 | 0,3 | | 9,6 | | 24,16 | 63,92 | 11,26 | 0,98 |
| 386 | Напиток кисломолочный Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112,8 | 0,06 | 1,4 | 40 | | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 300 | 13,18 | 16,14 | 68,18 | 470,7 | 0,36 | 1,4 | 49,6 | | 264,16 | 253,92 | 39,26 | 1,18 |
| Итого за день | | | 59,93 | 55,56 | 264,47 | 1797,8 | 1,07 | 11 | 299,73 | | 499,25 | 935,59 | 238,26 | 13,31 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 790,05 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200 | 21,76 | 16,83 | 35,42 | 380,19 | 0,08 | 0,6 | 90,53 | | 203,41 | 285,38 | 34,46 | 0,95 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 338,14 | Яблоко свежее (нарезка) | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31,08 | 0,02 | 8,09 | 0,02 | | 11,2 | 7,7 | 6,3 | 1,54 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 24,8 | 17,96 | 91,24 | 625,81 | 0,21 | 8,69 | 90,55 | | 243,94 | 358,08 | 56,66 | 3,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | 250/5/1 | 1,92 | 4,12 | 10,44 | 86,52 | 0,08 | 11,65 | 25 | | 41,85 | 57,38 | 24,72 | 0,84 |
| 259,4 | Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной | 250 | 8,36 | 28,9 | 24,79 | 392,7 | 0,23 | 4,32 | 0,08 | | 33,34 | 149,07 | 45,26 | 2 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 796 | 17,79 | 35,04 | 101,88 | 794,06 | 0,43 | 18,57 | 25,38 | | 112,68 | 297,85 | 98,71 | 5,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 027,0 | Витушка с изюмом. | 100 | 7,69 | 7,58 | 54,84 | 318,34 | 0,13 | | 30 | | 25,69 | 90,5 | 14,8 | 1,31 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,68 | 6,27 | 9,21 | 115,99 | 0,08 | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 300 | 13,37 | 13,85 | 64,05 | 434,33 | 0,21 | 2,6 | 70 | | 265,69 | 270,5 | 42,8 | 1,51 |
| Итого за день | | | 55,96 | 66,85 | 257,17 | 1854,2 | 0,85 | 29,86 | 185,93 | | 622,31 | 926,43 | 198,17 | 10,3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 580,04 | "Медальон" мясной с соусом томатным | 100 | 7,03 | 6,49 | 10,75 | 129,53 | 0,09 | 2,03 | 17,56 | | 16,43 | 83,54 | 13,48 | 1,69 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,14 | 4,5 | 20,06 | 133,3 | 0,14 | 5,18 | 25,94 | | 43,23 | 83,54 | 28,12 | 1,02 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| Итого за Завтрак | | 514,5 | 14,89 | 12,43 | 72,02 | 459,5 | 0,41 | 10,04 | 43,5 | | 106,84 | 279,42 | 69,14 | 4,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,02 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом | 250/5/1 | 1,79 | 5,64 | 9,75 | 96,92 | 0,06 | 18,44 | 5,02 | | 47,13 | 47,85 | 23,03 | 0,75 |
| 243,15 | Сосиска отварная с томатным соусом. | 105 | 5,99 | 13,13 | 5,3 | 163,33 | 0,06 | 0,85 | 20,04 | | 24,43 | 73,83 | 13,53 | 0,99 |
| 203 | Вермишель отварная с маслом сливочным | 150 | 5,3 | 3,96 | 32,71 | 187,7 | 0,06 | | 21,2 | | 17,22 | 36,66 | 11,07 | 0,81 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| 756 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 791 | 19,69 | 24,45 | 109,73 | 737,74 | 0,41 | 19,69 | 46,56 | | 186,69 | 329,47 | 93,11 | 6,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 305,04 | Ватрушка с творогом. | 100 | 14,13 | 7,78 | 45,83 | 309,86 | 0,1 | 0,15 | 27,5 | | 62,89 | 117,59 | 15,25 | 0,83 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 300 | 14,34 | 7,86 | 62,33 | 377,42 | 0,11 | 42,15 | 27,5 | | 80,49 | 124,52 | 23,89 | 1,15 |
| Итого за день | | | 48,92 | 44,74 | 244,08 | 1574,66 | 0,93 | 71,88 | 117,56 | | 374,02 | 733,41 | 186,14 | 12,81 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | Печень по-строгановски с соусом. | 100 | 11,7 | 7,16 | 8,45 | 145,04 | 0,16 | 2,51 | 6083,5 | | 22,78 | 222,79 | 13,36 | 4,57 |
| 314,23 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 150 | 4,35 | 4,4 | 20,63 | 139,59 | 0,12 | | 21 | | 17,44 | 109,69 | 73,48 | 2,45 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный . | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| Итого за Завтрак | | 511 | 20,75 | 13,01 | 70,09 | 480,51 | 0,46 | 2,56 | 6104,5 | | 85,54 | 444,93 | 114,41 | 9,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом | 14/250/1 | 4,22 | 2,96 | 18,27 | 116,6 | 0,13 | 12,08 | 3,09 | | 34,85 | 100,04 | 37,94 | 1,25 |
| 815,02 | Колобки из цыплят "Школьные". | 110 | 10,36 | 4,09 | 10,31 | 119,49 | 0,05 | 1,16 | 39,14 | | 24,14 | 63,77 | 38,52 | 0,87 |
| 199 | Пюре гороховое. | 150 | 16,25 | 4,41 | 32,89 | 236,23 | 0,35 | | 21 | | 77,72 | 163,23 | 66,73 | 5,13 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный . | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 805 | 37,42 | 13,2 | 122,12 | 756,93 | 0,76 | 15,84 | 63,53 | | 195,53 | 487,77 | 186,85 | 10,68 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 417,07 | Гребешок "Школьный" | 100 | 8,04 | 9,22 | 60,56 | 357,38 | 0,13 | 0,05 | 23,4 | | 21,85 | 83,42 | 13,46 | 1,25 |
| 577,04 | Напиток из вишни. | 200 | 0,16 | 0,04 | 17,09 | 72,6 | 0,01 | 3 | | | 17,53 | 6 | 7,35 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8,2 | 9,26 | 77,65 | 429,98 | 0,14 | 3,05 | 23,4 | | 39,38 | 89,42 | 20,81 | 1,4 |
| Итого за день | | | 66,37 | 35,47 | 269,86 | 1667,42 | 1,36 | 21,45 | 191,43 | | 320,45 | 1022,12 | 322,07 | 21,37 |

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 7 до 11 лет

| Дни смены/приём пищи | Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня | | | | | | | |
|--|--|---|---------------------|---|---------------------|---|---------------------|---|
| | Завтрак | | Обед | | Полдник | | Итого за день | |
| | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % |
| 1 день | 539,44 | 22 | 846,38 | 34,5 | 333,6 | 13,5 | 1719,42 | 70 |
| 2 день | 520,13 | 23 | 667,33 | 30 | 380,32 | 17 | 1567,78 | 70 |
| 3 день | 493,87 | 20,5 | 786,86 | 32,6 | 407,81 | 16,9 | 1688,54 | 70 |
| 4 день | 504,42 | 20 | 841,69 | 33,1 | 429,98 | 16,9 | 1776,07 | 70 |
| 5 день | 464,75 | 20 | 842,17 | 36 | 324,89 | 14 | 1631,81 | 70 |
| 6 день | 569,17 | 23,9 | 722,48 | 30,3 | 377,42 | 15,8 | 1669,07 | 70 |
| 7 день | 509,68 | 20,3 | 800,57 | 31,9 | 446,14 | 17,8 | 1756,39 | 70 |
| 8 день | 653,52 | 27 | 720,46 | 30 | 307,08 | 13 | 1681,06 | 70 |
| 9 день | 522,29 | 20,4 | 804,81 | 31,3 | 470,7 | 18,3 | 1797,8 | 70 |
| 10 день | 625,81 | 24 | 794,06 | 30 | 434,33 | 16 | 1854,2 | 70 |
| 11 день | 459,5 | 20,4 | 737,74 | 32,8 | 377,42 | 16,8 | 1574,66 | 70 |
| 12 день | 480,51 | 20,2 | 756,93 | 31,8 | 429,98 | 18 | 1667,42 | 70 |
| Общее значение за 12 дней | | 261,7 | | 384,2 | | 194 | | |
| Среднее значение | | 22 | | 32 | | 16 | | 70 |
| Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 | | 20-25 | | 30-35 | | 10-15 | | |

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет

| | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|
| 1 неделя 1 день | 46,49 | 52,04 | 266,27 | 1719,42 |
| 1 неделя 2 день | 54,72 | 43,91 | 238,42 | 1567,78 |
| 1 неделя 3 день | 58,05 | 43,48 | 267,4 | 1688,54 |
| 1 неделя 4 день | 39,73 | 70,97 | 243,67 | 1776,07 |
| 1 неделя 5 день | 68,06 | 39,43 | 251,19 | 1631,81 |
| 1 неделя 6 день | 48,88 | 51,51 | 252,47 | 1669,07 |
| 2 неделя 7 день | 45,21 | 55,56 | 268,87 | 1756,39 |
| 2 неделя 8 день | 42,7 | 49,91 | 265,25 | 1681,06 |
| 2 неделя 9 день | 59,93 | 55,56 | 264,47 | 1797,8 |
| 2 неделя 10 день | 55,95 | 66,85 | 257,17 | 1854,2 |
| 2 неделя 11 день | 48,92 | 44,74 | 244,08 | 1574,66 |
| 2 неделя 12 день | 66,37 | 35,47 | 269,86 | 1667,42 |
| Итого за 12 дней | 535,02 | 609,43 | 3089,12 | 20.384,22 |
| Среднее значение | 52,9 | 50,79 | 257,43 | 1.698,69 |
| Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| Отклонения от нормы | | | | |