


Согласовано:
Технологом Управления образования
Администрации МО «Троицко-Печорск»


Гребенникова Е.В. Гребенникова
« 23 » июля 2024 г

Утверждено:

Приказом от « 23 июля » 2024 г. № 220-09
Директор _____ Каданева В.Н.



**Примерное меню
МОУ «СОШ» пст. Якша
на 2024-2025 учебный год.
интернат
(от 12 до 18 лет)**

Пояснительная записка

Режим питания пятиразовый – завтрак, обед, полдник, ужин¹, ужин²

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов. Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 и 2 часть):

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках.
 - Котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша и рыбу кусками обжаривают не менее 10 мин с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5-8 мин при температуре 250-280 С.
 - Вторые блюда из варенного мяса (кур), а также измельченное мясо добавляемое в первое блюдо подвергаются вторичной термической обработке (кипячению в бульоне соусе) в течении 5-7 мин и хранят в нем при температуре 75 С до раздачи не более 1 часа.
 - Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, варят яйцо 10 мин после закипания, запеканки и омлеты пропекают в жарочном шкафу при температуре 220-250 С 5-8 мин.
 - Молоко перед употреблением кипятят не более 2-3 мин, после закипания охлаждают и хранят под закрытой крышкой.
 - Творог и сметана используется после термической обработки, сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.
 - Кефир порционируют в чашки непосредственно из пакетов перед раздачей.
 - С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.
 - Макароны изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.
 - Запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280 С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.
 - В приготовлении пищи используется йодированная соль.
 - Салаты заправляют растительным маслом .
 - Яйцо, рыбные блюда по меню проходит 2 раза в неделю.
 - Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024г используется до 1 марта 2025 года.
- При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:
- Кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду нарезав их перед варкой: свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи, не допускается предварительное замачивание овощей .
 - Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают, очищают, варкой овощей на кануне блюд не проводится.
 - Зеленый горошек используется после термической обработки.
 - Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.
 - В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминизация третьих блюд. Витамин С вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15 С (перед реализацией)

| День: понедельник. Неделя: первая.Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|-----------------|-------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|----------------|---------------|----|
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | Б | Ж | У | К | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 | |
| 311 | Булочка ванильная | 60 | 8,81 | 4,45 | 35 | 215,2 | 0,09 | 0,12 | 0 | 0,72 | 11,41 | 42,71 | 17 | 0,85 | |
| 285 | Кофейный напиток | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,02 | 0,28 | 0,01 | 0,05 | 88,96 | 64,12 | 9,52 | 0,09 | |
| | фрукт | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| | итого: | | 15,94 | 13,46 | 93,26 | 557,2 | 0,14 | 1,61 | 0,03 | 0,94 | 132,04 | 201,5 | 42,92 | 1,35 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 0,684 | 6,084 | 6,92 | 85,164 | 0,024 | 9,99 | 0,006 | 2,74 | 15,45 | 17,34 | 10,84 | 0,52 | |
| 72 | Суп рыбный | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 | 0,16 | 11,78 | 0,21 | 1,55 | 57,3 | 136,36 | 41,83 | 1,49 | |
| 219 | Греча отварная | 180 | 9,894 | 6,154 | 51 | 298,97 | 0,238 | 0,221 | 0 | 0,54 | 43,79 | 229,78 | 55,99 | 5,08 | |
| 210 | Кура отварная | 100/30 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 5,34,29 | 0,07 | 2,01 | 0,06 | 1,1 | 30,21 | 187,5 | 28,27 | 2,13 | |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | хлеб серый | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 86,818 | 73,508 | 326,13 | 944,004 | 0,676 | 24,151 | 0,286 | 9,11 | 243,4 | 722,49 | 181,59 | 13,81 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 327 | оладьи с повидлом | 150/15 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 0,2 | 0,37 | 0,02 | 1,51 | 112,13 | 158,06 | 41,38 | 1,77 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 | |
| | итого: | | 13,12 | 12,56 | 107,34 | 594,55 | 0,23 | 1,37 | 0,04 | 1,52 | 234,07 | 272,19 | 48,08 | 2,28 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | пюре картофельное | 180 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,14 | 8,54 | 0,02 | 0,26 | 45,72 | 98,62 | 32,32 | 1,32 | |
| 204 | голубцы ленивые | 100/30 | 7,87 | 8,02 | 5,91 | 127,45 | 0,024 | 7,02 | 0 | 0,3 | 29,66 | 74,11 | 17,68 | 0,72 | |
| 279 | Компот из ягод | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 0 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 47 | 27,51 | 268,66 | 677,16 | 0,338 | 30,56 | 0,02 | 2,21 | 124,79 | 313,65 | 94,77 | 5,41 | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт 6% жирности | 100,00 | 8,00 | 16,00 | 140,00 | | | | | | | | | | |
| 312 | Печенье сахарное | 50 | 3,650 | 6,450 | 34,550 | 221,000 | | | | | | | | | |
| | итого: | | 11,650 | 22,450 | 174,550 | 221 | | | | | | | | | |
| | итого за день: | | 174,528 | 149,488 | 969,940 | 2993,914 | 1,384 | 57,691 | 0,376 | 13,780 | 734,300 | 1509,830 | 367,360 | 22,850 | |
| День: Вторник. Неделя: первая.Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | Б | Ж | У | К | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Каша пшеничная молочная | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,17 | 114,71 | 153,15 | 28,61 | 2,28 | |
| 376 | Хлеб,масло,сыр | 37/10/7 | 7,94 | 11,37 | 12,07 | 182,39 | 0,04 | 0,83 | 0 | 0,54 | 257,15 | 151,6 | 22,01 | 0,65 | |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 | |
| | итого: | | 19,15 | 23,37 | 73,3 | 580,23 | 0,08 | 2,11 | 0,03 | 0,72 | 493,8 | 418,88 | 57,32 | 3,44 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Огурец свежий нарезка | 100 | 0,4 | 0,05 | 1,65 | 7 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 | |
| 51 | суп крестьянский | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 0,05 | 6,26 | 0,02 | 2,39 | 38,89 | 71,55 | 30,89 | 0,79 | |
| 180 | Гуляш из говядины | 100/40 | 25,29 | 28,24 | 7,86 | 368,78 | 0,105 | 2,34 | 0 | 0,68 | 18,5 | 268,8 | 37,25 | 2,75 | |
| 224 | рис отварной | 180 | 4,4 | 5,76 | 45,64 | 255,2 | 0,028 | 0,022 | 0 | 0,323 | 3,57 | 44,99 | 11,45 | 0,59 | |
| 279 | Компот из ягод | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 0 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 | |
| | хлеб серый | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | Хлеб пшеничный | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 67,27 | 53,2 | 302,27 | 1107,34 | 0,397 | 41,122 | 0,05 | 5,393 | 128,87 | 560,26 | 141,36 | 8,25 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Ватрушка | 200/5 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 | 0,12 | 15,41 | 0,03 | 3,8 | 76,2 | 105,41 | 40,24 | 1,4 |
| 279 | Компот из ягод | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 0 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 20,35 | 21,96 | 136,18 | 433,76 | 0,228 | 30,41 | 0,03 | 4,79 | 113,61 | 207,33 | 76,61 | 4,11 |
| | Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | кура отварная | 100/30 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,29 | 0,07 | 2,01 | 0,06 | 1,1 | 30,21 | 187,5 | 28,27 | 2,13 |
| 296 | вермишель | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,054 | 0 | 1,18 | 13,66 | 56,57 | 20,82 | 1,09 |
| | чай с сахаром | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого | | 61,21 | 58,92 | 169,3 | 1062,12 | 0,298 | 3,064 | 0,08 | 3,13 | 194,01 | 452,4 | 85,19 | 6,07 |
| | Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 330 | ватрушка | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 | 1,65 | 0,53 | 0 | 9,84 | 169,48 | 771,56 | 286,39 | 14,07 |
| 283 | компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | итого: | | 7,64 | 2,63 | 69,7 | 332,86 | 1,66 | 0,68 | 0,01 | 11,52 | 225,93 | 789,87 | 293,25 | 15,66 |
| | итого за день: | | 175,62 | 160,08 | 750,75 | 3516,31 | 2,663 | 77,386 | 0,2 | 25,553 | 1156,22 | 2428,74 | 653,73 | 37,53 |

День: Среда. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная группа: от 12 до 18 лет.

| № рецепта | Приним пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|---------------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------------|----------------|---------------|----|
| | | | Б | Ж | У | К | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Каша боярская | 200/5 | 9,8 | 13,94 | 41,73 | 331,58 | 0,14 | 0,49 | 0,02 | 0,46 | 139,72 | 168,36 | 38,28 | 2,58 | |
| 299 | чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 | |
| 381 | хлеб, сыр | 30/8 | 1,08 | 6,63 | 20,8 | 111,65 | 0,19 | 0,12 | 0,06 | 0,209 | 6,65 | 15,1 | 6,52 | 0,43 | |
| | итого: | | 10,88 | 20,57 | 77,57 | 503,39 | 0,33 | 1,01 | 0,08 | 0,669 | 153,42 | 194,42 | 49,65 | 3,94 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | помидор свежий | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 | |
| 37 | Борщ | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,04 | 10,86 | 0,01 | 2,55 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 | |
| 227 | макарон отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,054 | 0 | 1,18 | 13,66 | 56,57 | 20,82 | 1,09 | |
| 202 | Тертеля "ежик" | 100/30 | 11,9 | 17,58 | 12,27 | 254,98 | 0,052 | 0,92 | 0 | 0,81 | 23,84 | 149,4 | 24,73 | 1,1 | |
| 282 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 | |
| | хлеб серый | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | хлеб пшеничный | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 55,62 | 41,99 | 296,04 | 950,04 | 0,426 | 32,934 | 0,18 | 6,59 | 165,52 | 447,4 | 152,57 | 7,64 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | кондитерское изделие | 80 | 1,000 | 3,250 | 19,250 | 97,500 | | | | | | | | | |
| 288 | молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0 | 200,86 | 141,86 | 21 | 0,17 | |
| | итого | | 6,590 | 9,630 | 28,630 | 214,810 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0 | 200,86 | 141,86 | 21 | 0,17 | |
| | Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | колбаса отварная | 100 | 7,71 | 17,37 | 1,7 | 194,69 | 0 | 0,03 | 0 | 0,53 | 10,01 | 97,09 | 17,87 | 0,78 | |
| 227 | греча | 180 | 9,894 | 6,154 | 51 | 298,97 | 0,238 | 0,221 | 0 | 0,54 | 43,79 | 229,78 | 55,99 | 5,08 | |
| 279 | компот из ягод | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 0 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 34,234 | 30,614 | 166,31 | 688,43 | 0,346 | 15,251 | 0 | 2,06 | 91,21 | 428,79 | 110,23 | 8,57 | |
| | Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 335 | кондитерское изделие | 60 | 1,000 | 3,250 | 19,250 | 97,500 | | | | | | | | | |
| 283 | фрукт | 100 | 0,400 | 0,300 | 9,500 | 42,000 | 0,030 | 16,000 | 0,030 | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 0,600 | |
| | итого: | | 1,400 | 3,550 | 28,750 | 139,500 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 0,6 | |
| | всего за день: | | 108,724 | 106,354 | 597,300 | 2496,170 | 1,172 | 65,245 | 0,310 | 9,519 | 627,010 | 1223,470 | 342,450 | 20,920 | |

День: Четверг. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная группа: от 12 до 18 лет.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Каша гречневая | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,14 | 0,37 | 0,02 | 0,29 | 152,83 | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 285 | кофейный напиток | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,02 | 0,28 | 0,01 | 0,05 | 88,96 | 64,12 | 9,52 | 0,09 |
| 381 | хлеб,масло,сыр | 35/7/10 | 7,94 | 11,37 | 12,07 | 182,39 | 0,04 | 0,83 | 0 | 0,54 | 257,15 | 151,6 | 22,01 | 0,65 |
| | итого: | | 17,89 | 21,97 | 72,85 | 560,43 | 0,2 | 1,48 | 0,03 | 0,88 | 498,94 | 403,84 | 69,01 | 3,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | икра свекольная | 100 | 2,27 | 7,57 | 13,61 | 119,59 | 0,075 | 6,7 | 0 | 3,41 | 47,72 | 66,35 | 42,14 | 1,22 |
| 42 | рассольник | 250/35 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 0,1 | 16,78 | 0,02 | 2,42 | 27,7 | 65,75 | 32,55 | 1,03 |
| 161 | котлета рыбная | 100/30 | 12,43 | 2,31 | 8,14 | 103,11 | 0,14 | 0,38 | 0,024 | 0,91 | 63,3 | 283,87 | 44,67 | 1,32 |
| 225 | Рис припущенный | 180 | 4,21 | 6,17 | 42,8 | 243,72 | 0,034 | 0,221 | 0 | 0,306 | 3,62 | 43,16 | 10,98 | 0,56 |
| 283 | компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | хлеб серый | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 59,06 | 38,69 | 338,42 | 991,41 | 0,533 | 24,231 | 0,054 | 10,226 | 238,99 | 610,64 | 175 | 8,72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 336 | сосиска в тесте | 100 | 9,01 | 16,8 | 30,3 | 308,4 | 0,09 | 0 | 0 | 1,21 | 27,64 | 115,79 | 26,55 | 1,69 |
| 381 | чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 |
| | итого: | | 9,01 | 16,8 | 45,34 | 368,56 | 0,09 | 0,4 | 0 | 1,21 | 34,69 | 126,75 | 31,4 | 2,62 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Макароны | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,054 | 0 | 1,18 | 13,66 | 56,57 | 20,82 | 1,09 |
| 178 | гуляш из говядины | 100/30 | 25,29 | 28,24 | 7,86 | 368,78 | 0,105 | 2,34 | 0 | 0,68 | 18,5 | 268,8 | 37,25 | 2,75 |
| 279 | компот из ягод | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 0 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 48,54 | 41,68 | 163,86 | 816,86 | 0,303 | 17,394 | 0 | 2,85 | 69,57 | 427,29 | 94,44 | 6,55 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Печенье сахарное | 60 | 50 | 3,650 | 6,450 | 34,550 | 221,000 | | | | | | | |
| 279 | компот из ягод | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 0 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 |
| | итого: | | 50 | 3,720 | 24,540 | 108,720 | 221,000 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 |
| | всего за день: | | 185 | 123 | 645 | 2846 | 222 | 59 | 0 | 15 | 851 | 1576 | 377 | 21 |
| День: Пятница. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18лет. | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | каша кукурузная | 250 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,17 | 114,71 | 153,15 | 28,61 | 2,28 |
| 376 | батон,масло,джем | 35/7/10 | 7,94 | 11,37 | 12,07 | 182,39 | 0,04 | 0,83 | 0 | 0,54 | 257,15 | 151,6 | 22,01 | 0,65 |
| 296 | чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,34 | 89,32 | 0,01 | 0,56 | 0,01 | 0 | 61,48 | 55,56 | 10,91 | 0,91 |
| | итого: | | 16,78 | 21,04 | 64,69 | 515,63 | 0,06 | 1,67 | 0,02 | 0,71 | 433,34 | 360,31 | 61,53 | 3,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | суп с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,08 | 5,09 | 0,01 | 0,4 | 20,78 | 54,19 | 21,88 | 0,93 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|-----------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|----------------------|----------------|---------------|----|
| 241 | пюре картофельное | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,14 | 8,54 | 0,02 | 0,26 | 45,72 | 98,62 | 32,32 | 1,32 | |
| 178 | ленивые голубцы | 100/30 | 7,87 | 8,02 | 5,91 | 127,45 | 0,024 | 7,02 | 0 | 0,3 | 29,66 | 74,11 | 17,68 | 0,72 | |
| 279 | Компот из ягод | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 0 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | хлеб серый | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 49,83 | 30,37 | 290,42 | 801,25 | 0,418 | 35,65 | 0,03 | 2,61 | 145,57 | 367,84 | 116,65 | 6,34 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | сырники (ленивые вареники) | 200 | 24,36 | 7,36 | 24,91 | 263,41 | 0,06 | 0,39 | 0,67 | 0,48 | 179,52 | 241,51 | 31,31 | 0,84 | |
| 381 | чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 | |
| | Банан | 100 | 0,800 | 0,800 | 20,800 | 90,000 | 0,060 | 32,000 | 0,060 | 0,400 | 32,000 | 22,000 | 18,000 | 1,200 | |
| | итого: | | 25,16 | 8,16 | 60,75 | 413,57 | 0,12 | 32,79 | 0,73 | 0,88 | 218,57 | 274,47 | 54,16 | 2,97 | |
| | Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Огурец соленый | 100 | 0,4 | 0,05 | 1,15 | 6,5 | 0,01 | 2,5 | 0 | 0,05 | 12,5 | 10 | 5 | 0,6 | |
| 211 | Плов из кур | 320 | 31,88 | 38,85 | 35,18 | 640,36 | 0,128 | 3,83 | 0,07 | 1,42 | 42,86 | 2897,74 | 42,26 | 2,9 | |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 48,6 | 45,92 | 146,89 | 827,62 | 0,246 | 6,73 | 0,07 | 2,31 | 90,61 | 3012,9 | 81,51 | 6,77 | |
| | Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 283 | фрукт | 100 | 0,800 | 0,800 | 20,800 | 90,000 | 0,060 | 32,000 | 0,060 | 0,400 | 32,000 | 22,000 | 18,000 | 1,200 | |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,000 | 0,200 | 5,800 | 36,000 | 0,080 | 16,000 | 0,020 | 0,400 | 80,000 | 72,000 | 40,000 | 0,800 | |
| | итого: | | 2,800 | 1,000 | 26,600 | 126,000 | 0,140 | 48,000 | 0,080 | 0,800 | 112,000 | 94,000 | 58,000 | 2,000 | |
| | всего за день: | | 143,170 | 106,490 | 589,350 | 2684,070 | 0,984 | 124,840 | 0,930 | 7,310 | 1000,090 | 4109,520 | 371,850 | 21,920 | |
| День: Суббота. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | Б | Ж | У | К | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Каша ячневая | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,1 | 0,28 | 0,01 | 0,72 | 117,05 | 191,58 | 42,87 | 0,79 | |
| 269 | какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 | |
| 312 | Булочка домашняя | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,8 | 228,2 | 0,08 | 0,14 | 0 | 0,7 | 12,23 | 43,26 | 16,39 | 0,83 | |
| | итого: | | 15,37 | 17,67 | 102,29 | 628,99 | 0,21 | 1,42 | 0,03 | 1,43 | 251,22 | 348,97 | 65,96 | 2,13 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,23 | 9,78 | 11,4 | 142,94 | 0,07 | 14,36 | 0,15 | 2,58 | 76,87 | 60,89 | 35,8 | 1,12 | |
| 227 | Макароны | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,054 | 0 | 1,18 | 13,66 | 56,57 | 20,82 | 1,09 | |
| 205 | колбаса | 100/30 | 7,71 | 17,37 | 1,7 | 194,69 | 0 | 0,03 | 0 | 0,53 | 10,01 | 97,09 | 17,87 | 0,78 | |
| 279 | Компот из ягод | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 0 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | хлеб серый | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 52,43 | 44,91 | 287,18 | 926,71 | 0,334 | 29,444 | 0,15 | 5,94 | 149,95 | 355,47 | 119,26 | 6,36 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт 6% жирности | 95 | 11,000 | 8,000 | 16,000 | 140,000 | | | | | | | | | |
| 314 | Булочка молочная | 60 | 1,740 | 2,390 | 28,500 | 158,000 | 0,042 | 0,540 | 0,000 | 0,366 | 10,170 | 27,150 | 9,228 | 0,462 | |
| | Груша | 100 | 0,800 | 0,800 | 20,800 | 90,000 | 0,060 | 32,000 | 0,060 | 0,400 | 32,000 | 22,000 | 18,000 | 1,200 | |
| | итого: | | 13,540 | 11,190 | 65,300 | 388,000 | 0,102 | 32,54 | 0,06 | 0,766 | 42,17 | 49,15 | 27,228 | 1,662 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | помидор свежий | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 | |
| 214 | рагу из курицы | 320 | 17,580 | 22,390 | 20,800 | 352,660 | 0,280 | 37,140 | 0,100 | 6,360 | 124,880 | 400,100 | 90,560 | 4,420 | |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 34,38 | 29,47 | 133,34 | 541,82 | 0,428 | 55,04 | 0,13 | 7,55 | 178,63 | 539,26 | 141,81 | 8,44 | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 60 | 1,000 | 3,250 | 19,250 | 97,500 | | | | | | | | | |
| | молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0 | 200,86 | 141,86 | 21 | 0,17 | |

| итого: | | 6,590 | 9,630 | 28,630 | 214,810 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0 | 200,86 | 141,86 | 21 | 0,17 | | |
|--|--------------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------------|----------------|---------------|----|
| всего за день: | | 122,310 | 112,870 | 616,740 | 2700,330 | 1,114 | 118,494 | 0,390 | 15,686 | 822,830 | 1434,710 | 375,258 | 18,762 | | |
| День: Воскресенье. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | Б | Ж | У | К | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200/5 | 6,040 | 7,270 | 34,290 | 227,160 | 0,260 | 0,580 | 0,040 | 0,340 | 222,440 | 290,000 | 71,180 | 4,980 | |
| | хлеб, масло, сыр | 35/7/10 | 7,94 | 11,37 | 12,07 | 182,39 | 0,04 | 0,83 | 0 | 0,54 | 257,15 | 151,6 | 22,01 | 0,65 | |
| 296 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 | |
| | итого: | | 13,980 | 18,640 | 61,400 | 469,710 | 0,300 | 1,810 | 0,040 | 0,880 | 486,640 | 452,560 | 98,040 | 6,560 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 0,05 | 0,55 | 0,01 | 0,53 | 16,9 | 40,21 | 14,17 | 0,76 | |
| 172 | кура отварная | 100/30 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,29 | 0,07 | 2,01 | 0,06 | 1,1 | 30,21 | 187,5 | 28,27 | 2,13 | |
| 241 | Пюре картофельное | 180 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,14 | 8,54 | 0,02 | 0,26 | 45,72 | 98,62 | 32,32 | 1,32 | |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 76,33 | 65,93 | 291,9 | 1233 | 0,444 | 11,25 | 0,1 | 5,07 | 189,48 | 477,84 | 119,42 | 8,8 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Омлет | 200 | 8,95 | 13,87 | 2,33 | 170,06 | 0,03 | 0,29 | 0,06 | 0,44 | 55,58 | 71,16 | 7,7 | 0,6 | |
| 299 | кисель | 200 | 1,360 | 0,000 | 29,020 | 116,190 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 1,360 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | |
| | кондитерское изделие | 80 | 50 | 1,000 | 3,250 | 19,250 | 97,500 | | | | | | | | |
| | итого: | | 60,31 | 14,87 | 34,6 | 305,5 | 97,53 | 0,29 | 0,06 | 0,44 | 56,94 | 71,16 | 7,7 | 0,8 | |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Рис припущенный | 180 | 4,21 | 6,17 | 42,8 | 243,72 | 0,034 | 0,221 | 0 | 0,306 | 3,62 | 43,16 | 10,98 | 0,56 | |
| 240 | сосиски | 100 | 7,71 | 17,37 | 1,7 | 194,69 | 0 | 0,03 | 0 | 0,53 | 10,01 | 97,09 | 17,87 | 0,78 | |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,000 | 0,200 | 5,800 | 36,000 | 0,080 | 16,000 | 0,020 | 0,400 | 80,000 | 72,000 | 40,000 | 0,800 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | итого: | | 30,24 | 30,76 | 145,82 | 595,01 | 0,222 | 16,251 | 0,02 | 2,076 | 121,83 | 306,45 | 98,25 | 4,48 | |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | булочка ванильная | 60 | 8,81 | 4,45 | 35 | 215,2 | 0,09 | 0,12 | 0 | 0,72 | 11,41 | 42,71 | 17 | 0,85 | |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 | |
| | итого: | | 8,81 | 4,45 | 50,04 | 275,36 | 0,09 | 0,52 | 0 | 0,72 | 18,46 | 53,67 | 21,85 | 1,78 | |
| | всего за день: | | 189,670 | 134,650 | 583,760 | 2878,580 | 98,586 | 30,121 | 0,220 | 9,186 | 873,350 | 1361,680 | 345,260 | 22,420 | |
| День: Понедельник. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет. | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | Б | Ж | У | К | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Каша манная | 200/5 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 | 0,05 | 0,21 | 0,01 | 0,72 | 78,67 | 79,86 | 13,45 | 0,45 | |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 | |
| 139 | яйцо вареное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,24 | 7,3 | 23,96 | 1,44 | 0,34 | |
| 313 | булочка дорожная | 60 | 4,13 | 8 | 34,12 | 345 | 0,09 | 0,1 | 0 | 0,6 | 32,13 | 56,19 | 18,67 | 0,8 | |
| | итого: | | 19,51 | 23,56 | 99,13 | 806,64 | 0,18 | 1,31 | 0,05 | 1,57 | 240,04 | 274,14 | 40,26 | 2,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | салат свекольный | 100 | 0,71 | 2,54 | 4,75 | 36,67 | 0,005 | 1,18 | 0 | 2,52 | 14,58 | 15,93 | 15,32 | 0,56 | |
| 44 | Суп овощной | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 0,06 | 5,32 | 0,03 | 0,23 | 29,09 | 45,75 | 23,6 | 0,67 | |
| 189 | шницель | 100/30 | 12,81 | 14,06 | 6,88 | 212,1 | 0,072 | 0,156 | 0 | 0,78 | 33,03 | 134,47 | 25,64 | 1,11 | |
| 219 | греча | 180 | 9,894 | 6,154 | 51 | 298,97 | 0,238 | 0,221 | 0 | 0,54 | 43,79 | 229,78 | 55,99 | 5,08 | |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,086 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|----------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| | хлеб серый | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 60,064 | 39,954 | 303,81 | 985,22 | 0,579 | 10,477 | 0,17 | 5,77 | 182,19 | 581,59 | 170,85 | 11,07 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 318 | Коржик молочный | 60 | 4,09 | 7,02 | 40,6 | 242,1 | 0,09 | 0,02 | 0 | 0,72 | 12,82 | 47,43 | 18,31 | 0,91 |
| 299 | чай | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 |
| | итого: | | 4,09 | 7,02 | 55,64 | 302,26 | 0,09 | 0,42 | 0 | 0,72 | 19,87 | 58,39 | 23,16 | 1,84 |
| | Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 178 | Пюре картофельное | 180 | 3,840 | 7,575 | 29,130 | 200,560 | 0,131 | 8,013 | 0,019 | 0,288 | 42,860 | 92,460 | 30,300 | 1,238 |
| 202 | Тефтели "Ежики" | 100 | 9,160 | 13,530 | 9,440 | 196,140 | 0,040 | 0,710 | 0,000 | 0,630 | 18,340 | 114,930 | 19,030 | 0,850 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 |
| | итого: | | 29,320 | 28,125 | 149,130 | 577,460 | 0,279 | 9,123 | 0,019 | 1,758 | 96,450 | 312,550 | 83,580 | 5,358 |
| | Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,000 | 0,200 | 5,800 | 36,000 | 0,080 | 16,000 | 0,020 | 0,400 | 80,000 | 72,000 | 40,000 | 0,800 |
| | Пряник | 50 | 1,000 | 3,250 | 19,250 | 97,500 | | | | | | | | |
| | итого: | | 3,000 | 3,450 | 25,050 | 133,500 | 0,08 | 16 | 0,02 | 0,4 | 80 | 72 | 40 | 0,8 |
| | итого за день | | 115,984 | 102,109 | 632,760 | 2805,080 | 1,208 | 37,330 | 0,259 | 10,218 | 618,550 | 1298,670 | 357,850 | 21,168 |

День: Вторник. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет..

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | суп молочный | 200/5 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 224,92 | 0,05 | 0,21 | 0,01 | 0,72 | 78,67 | 79,86 | 13,45 | 0,45 |
| 376 | хлеб, сыр | 35/7 | 7,94 | 11,37 | 12,07 | 182,39 | 0,04 | 0,83 | 0 | 0,54 | 257,15 | 151,6 | 22,01 | 0,65 |
| 294 | чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| | Фрукт | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | итого: | | 14,54 | 18,41 | 66,16 | 468,93 | 0,09 | 3,94 | 0,01 | 1,27 | 343,87 | 241,25 | 40,7 | 2 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Свекольник со сметаной | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | 0,05 | 4,56 | 0,01 | 2,4 | 38,94 | 57,42 | 39,41 | 1,32 |
| 211 | плов с курой | 320 | 31,88 | 38,85 | 35,18 | 640,36 | 0,128 | 3,83 | 0,07 | 1,42 | 42,86 | 2897,74 | 42,26 | 2,9 |
| 247 | огурец соленный | 100 | 0,4 | 0,05 | 1,15 | 6,5 | 0,01 | 2,5 | 0 | 0,05 | 12,5 | 10 | 5 | 0,6 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | хлеб серый | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 69,33 | 56,58 | 287,87 | 1126,41 | 0,372 | 11,04 | 0,09 | 7,05 | 190,95 | 3116,67 | 131,33 | 9,41 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 318 | Булочка | 100 | 1,14 | 10,14 | 11,53 | 141,94 | 0,04 | 16,65 | 0,01 | 4,56 | 25,75 | 28,9 | 18,06 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,000 | 0,200 | 5,800 | 36,000 | 0,080 | 16,000 | 0,020 | 0,400 | 80,000 | 72,000 | 40,000 | 0,800 |
| | итого: | | 19,46 | 17,36 | 112,85 | 298,54 | 0,228 | 32,65 | 0,03 | 5,8 | 133,95 | 195,1 | 87,46 | 4 |
| | Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | макароны | 180 | 6,624 | 6,360 | 42,384 | 253,320 | 0,090 | 0,054 | 0,000 | 1,188 | 13,662 | 56,574 | 20,820 | 1,098 |
| 209 | гуляш из говядины | 100/30 | 25,29 | 28,24 | 7,86 | 368,78 | 0,105 | 2,34 | 0 | 0,68 | 18,5 | 268,8 | 37,25 | 2,75 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | итого: | | 50,154 | 38,920 | 183,364 | 823,260 | 0,261 | 2,794 | 0,000 | 2,528 | 51,212 | 375,334 | 71,320 | 5,438 |
| | Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт 6% жирности | 100 | 8,000 | 16,000 | 140,000 | | | | | | | | | |
| | кондитерское изделие | 80 | 3,650 | 6,450 | 34,550 | 221,000 | | | | | | | | |
| | итого: | | 11,650 | 22,450 | 174,550 | 221 | | | | | | | | |
| | итого за день | | 165,134 | 153,720 | 824,794 | 2938,140 | 0,951 | 50,424 | 0,130 | 16,648 | 719,982 | 3928,354 | 330,810 | 20,848 |

День: Среда. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|--|--------------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Каша "Дружба" | 200/5 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,06 | 0,29 | 0,01 | 0,14 | 108,89 | 104,48 | 20,59 | 0,88 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,05 | 121,3 | 91 | 14 | 0,14 |
| 376 | хлеб, масло | 35/7 | 7,94 | 11,37 | 12,07 | 182,39 | 0,04 | 0,83 | 0 | 0,54 | 257,15 | 151,6 | 22,01 | 0,65 |
| | итого: | | 17,28 | 22,89 | 66,87 | 542,19 | 0,13 | 2,12 | 0,03 | 0,73 | 487,34 | 347,08 | 56,6 | 1,67 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | салат из свеклы с сол.огурцом | 100 | 0,75 | 6,04 | 4,65 | 76,08 | 0,006 | 2,52 | 0 | 2,052 | 19,03 | 21,06 | 19,68 | 0,75 |
| 62 | Щи из свежей капусты | 250 | 3,23 | 9,78 | 11,4 | 142,94 | 0,07 | 14,36 | 0,15 | 2,58 | 76,87 | 60,89 | 35,8 | 1,12 |
| 241 | Пюре картофельное | 180 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,14 | 8,54 | 0,02 | 0,26 | 45,72 | 98,62 | 32,32 | 1,32 |
| 192 | Печень по-строгановски | 100/30 | 27,56 | 34,21 | 5,55 | 437,45 | 0,46 | 17,9 | 15,35 | 1,45 | 15,17 | 518,58 | 29,73 | 11,15 |
| 279 | Компот из ягод | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74,17 | 0 | 15 | 0 | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Хлеб серый | 60 | 18,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 70,67 | 69,52 | 284,35 | 1206,18 | 0,85 | 58,32 | 15,52 | 7,992 | 206,2 | 840,07 | 162,3 | 17,71 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | блины с повидлом | 200/30 | 8 | 5,66 | 52,5 | 292,88 | 0,17 | 0,75 | 0,03 | 3,37 | 182,42 | 188,65 | 40,95 | 1,44 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 |
| | итого: | | 8 | 5,66 | 67,54 | 353,04 | 0,17 | 1,15 | 0,03 | 3,37 | 189,47 | 199,61 | 45,8 | 2,37 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 225 | Рис припущенный | 180 | 4,21 | 6,17 | 42,8 | 243,72 | 0,034 | 0,221 | 0 | 0,306 | 3,62 | 43,16 | 10,98 | 0,56 |
| 180 | сосиска | 100 | 7,71 | 17,37 | 1,7 | 194,69 | 0 | 0,03 | 0 | 0,53 | 10,01 | 97,09 | 17,87 | 0,78 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 28,4 | 30,56 | 155,01 | 619,65 | 0,172 | 3,851 | 0,14 | 1,876 | 63,33 | 256,91 | 70,85 | 4,33 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 299 | Сок фруктовый | 200 | 2,000 | 0,200 | 5,800 | 36,000 | 0,080 | 16,000 | 0,020 | 0,400 | 80,000 | 72,000 | 40,000 | 0,800 |
| 308 | фрукт | 100 | 0,400 | 0,300 | 9,500 | 42,000 | 0,030 | 16,000 | 0,030 | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 0,600 |
| | итого: | | 2,400 | 0,500 | 15,300 | 78,000 | 0,110 | 32,000 | 0,050 | 0,600 | 96,000 | 83,000 | 49,000 | 1,400 |
| | всего за день | | 126,750 | 129,130 | 589,070 | 2799,060 | 1,432 | 97,441 | 15,770 | 14,568 | 1042,340 | 1726,670 | 384,550 | 27,480 |
| День: Четверг. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет.. | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Каша овсяная | 200/5 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 0,11 | 0,3 | 0,01 | 0,56 | 120,42 | 152,75 | 40,27 | 1,03 |
| 376 | Хлеб, сыр, масло | 35/7/10 | 7,94 | 11,37 | 12,07 | 182,39 | 0,04 | 0,83 | 0 | 0,54 | 257,15 | 151,6 | 22,01 | 0,65 |
| 269 | чай сладкий | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |
| | итого: | | 18,04 | 24,2 | 63,51 | 543,69 | 0,18 | 2,13 | 0,03 | 1,11 | 499,51 | 418,48 | 68,98 | 2,19 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | суп с мясными фрикадельками | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,1 | 0,11 | 5,35 | 0,01 | 0,36 | 18,38 | 119,18 | 28,95 | 1,59 |
| 227 | Макароны | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,054 | 0 | 1,18 | 13,66 | 56,57 | 20,82 | 1,09 |
| 164 | рыба тушеная | 100/30 | 16,28 | 14 | 4,18 | 208,49 | 0,11 | 0,63 | 0,01 | 6,09 | 39,1 | 257,95 | 45,54 | 1,69 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 67,38 | 38,51 | 294,17 | 959,14 | 0,514 | 9,634 | 0,16 | 9,33 | 132,84 | 589,36 | 145,71 | 8,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | омлет | 200 | 8,95 | 13,87 | 2,33 | 170,06 | 0,03 | 0,29 | 0,06 | 0,44 | 55,58 | 71,16 | 7,7 | 0,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|--------|----------------|----------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------|
| 336 | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | чай | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 |
| | итого: | | 29,04 | 24,82 | 123,8 | 444,58 | 0,168 | 1,29 | 0,08 | 1,29 | 205,72 | 279,49 | 43,8 | 3,45 |
| | Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Греча отварная | 180 | 9,894 | 6,154 | 51 | 298,97 | 0,238 | 0,221 | 0 | 0,54 | 43,79 | 229,78 | 55,99 | 5,08 |
| 189 | котлета из говядины | 100/30 | 14,688 | 16,113 | 7,890 | 243,038 | 0,063 | 0,135 | 0,000 | 0,675 | 28,675 | 116,725 | 22,175 | 0,950 |
| 299 | Сок фруктовый | 200 | 2,000 | 0,200 | 5,800 | 36,000 | 0,080 | 16,000 | 0,020 | 0,400 | 80,000 | 72,000 | 40,000 | 0,800 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | итого: | | 44,822 | 26,787 | 182,77 | 719,008 | 0,447 | 16,356 | 0,02 | 2,275 | 164,465 | 457,505 | 126,565 | 7,49 |
| | Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 405 | Молоко кипяченое | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0 | 200,86 | 141,86 | 21 | 0,17 |
| | Печенье сахарное | 50 | 3,650 | 6,450 | 34,550 | 221,000 | | | | | | | | |
| | итого: | | 9,24 | 12,83 | 43,93 | 338,31 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0 | 200,86 | 141,86 | 21 | 0,17 |
| | всего за день | | 168,522 | 127,147 | 708,18 | 3004,728 | 1,349 | 29,46 | 0,31 | 14,005 | 1203,395 | 1886,695 | 406,055 | 21,32 |

День: Пятница. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет..

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------------|---------------|--------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | К | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Каша ячневая | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,1 | 0,28 | 0,01 | 0,72 | 117,05 | 191,58 | 42,87 | 0,79 | |
| 376 | хлеб, сыр | 35/7 | 7,94 | 11,37 | 12,07 | 182,39 | 0,04 | 0,83 | 0 | 0,54 | 257,15 | 151,6 | 22,01 | 0,65 | |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,94 | 114,13 | 6,7 | 0,51 | |
| | итого: | | 18,94 | 21,97 | 77,56 | 583,18 | 0,17 | 2,11 | 0,03 | 1,27 | 496,14 | 457,31 | 71,58 | 1,95 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Огурец свежий нарезка | 100 | 0,4 | 0,05 | 1,65 | 7 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 | |
| 75 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2,38 | 0,28 | 15,65 | 74,73 | 0,03 | 0 | 0 | 0,41 | 7,37 | 22,22 | 9,92 | 0,45 | |
| 45 | суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,16 | 3,13 | 0,01 | 0,21 | 28,43 | 69,03 | 26,6 | 1,74 | |
| 189 | котлета из говядины | 100/30 | 11,74 | 12,89 | 6,31 | 194,42 | 0,06 | 0,14 | 0 | 0,71 | 30,28 | 123,26 | 23,41 | 1,02 | |
| 181 | рис отварной | 180 | 4,4 | 5,76 | 45,64 | 255,2 | 0,028 | 0,022 | 0 | 0,323 | 3,57 | 44,99 | 11,45 | 0,59 | |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 | |
| | Итого: | | 56,38 | 34,21 | 324,35 | 1005,53 | 0,502 | 20,942 | 0,05 | 5,183 | 184,8 | 445,01 | 133,04 | 9,14 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 274 | кефир | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Печенье сахарное | 80 | 3,650 | 6,450 | 34,550 | 221,000 | | | | | | | | | |
| | итого: | | 9,25 | 12,83 | 42,73 | 333,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | |
| | Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | помидор свежий | 100 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 | |
| 181 | жаркое по-домашнему | 320 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,2 | 23,5 | 0,01 | 0,66 | 26,48 | 291,98 | 57,85 | 3,36 | |
| 280 | чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | |
| | итого: | | 41,26 | 21,71 | 157,23 | 543,64 | 0,306 | 41,4 | 0,04 | 1,67 | 64,03 | 375,94 | 88,1 | 5,7 | |
| | Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Булочка ванильная | 60 | 8,81 | 4,45 | 35 | 215,2 | 0,09 | 0,12 | 0 | 0,72 | 11,41 | 42,71 | 17 | 0,85 | |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,000 | 0,200 | 5,800 | 36,000 | 0,080 | 16,000 | 0,020 | 0,400 | 80,000 | 72,000 | 40,000 | 0,800 | |
| | итого: | | 10,81 | 4,65 | 40,8 | 251,2 | 0,17 | 16,12 | 0,02 | 1,12 | 91,41 | 114,71 | 57 | 1,65 | |
| | всего за день | | 136,64 | 95,37 | 642,67 | 2717,07 | 1,228 | 81,972 | 0,18 | 9,243 | 1076,38 | 1572,97 | 377,72 | 18,64 | |

День: Суббота. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет..

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|----------------------|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | К | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|----------------|----------------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|
| 112 | Каша пшеничная | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145 | 35,59 | 2,49 |
| 315 | Булочка российская | 60 | 4,25 | 2,9 | 39,2 | 199,8 | 0,12 | 0,1 | 0,01 | 0,75 | 27,97 | 75,45 | 28,88 | 1,29 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,05 | 121,3 | 91 | 14 | 0,14 |
| | итого: | | 13,08 | 13,36 | 93,2 | 545,65 | 0,28 | 1,39 | 0,05 | 0,97 | 260,49 | 311,45 | 78,47 | 3,92 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Борщ | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,04 | 10,86 | 0,01 | 2,55 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| | сосиски | 100/30 | 7,71 | 17,37 | 1,7 | 194,69 | 0 | 0,03 | 0 | 0,53 | 10,01 | 97,09 | 17,87 | 0,78 |
| 227 | макароны отварные | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,054 | 0 | 1,18 | 13,66 | 56,57 | 20,82 | 1,09 |
| 282 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 50,95 | 41,72 | 283,49 | 881,35 | 0,334 | 14,544 | 0,15 | 5,96 | 133,19 | 361,09 | 128,71 | 6,57 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Груша | 100 | 0,800 | 0,800 | 20,800 | 90,000 | 0,060 | 32,000 | 0,060 | 0,400 | 32,000 | 22,000 | 18,000 | 1,200 |
| | Йогурт 6% жирности | 95 | 8,000 | 16,000 | 140,000 | | | | | | | | | |
| | итого: | | 8,800 | 16,800 | 160,800 | 90 | 0,06 | 32 | 0,06 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 1,2 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | плов с курицей | 320 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,15 | 4,48 | 0,09 | 1,66 | 50,01 | 347,37 | 49,31 | 3,44 |
| 202 | Огурец свежий нарезка | 100 | 0,4 | 0,05 | 1,65 | 7 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | итого: | | 55,84 | 49,7 | 175,82 | 955,25 | 0,256 | 22,38 | 0,12 | 2,67 | 87,56 | 431,33 | 79,56 | 5,78 |
| Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 299 | компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| 376 | кондитерское изделие | 80 | 3,650 | 6,450 | 34,550 | 221,000 | | | | | | | | |
| | итого: | | 4,21 | 6,45 | 62,44 | 334,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | всего за день: | | 488,930 | 493,310 | 899,260 | 2332,690 | 407,606 | 462,920 | 407,240 | 412,720 | 843,500 | 1190,090 | 569,890 | 419,490 |
| День: Воскресенье. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная группа: от 12 до 18 лет. | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 327 | каша гречневая | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,14 | 0,37 | 0,02 | 0,29 | 152,83 | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 269 | чай сладкий | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,16 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 7,05 | 10,96 | 4,85 | 0,93 |
| 376 | Бутерброд с сыром и маслом | 35/7/10 | 7,94 | 11,37 | 12,07 | 182,39 | 0,04 | 0,83 | 0 | 0,54 | 257,15 | 151,6 | 22,01 | 0,65 |
| | итого: | | 15,88 | 19,58 | 62,24 | 488,72 | 0,18 | 1,6 | 0,02 | 0,83 | 417,03 | 350,68 | 64,34 | 3,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Огурец свежий нарезка | 100 | 0,4 | 0,05 | 1,65 | 7 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 |
| 47 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,08 | 5,09 | 0,01 | 0,4 | 20,78 | 54,19 | 21,88 | 0,93 |
| 181 | жаркое по-домашнему | 320 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,2 | 23,5 | 0,01 | 0,66 | 26,48 | 291,98 | 57,85 | 3,36 |
| 282 | компот из ягод | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 16,32 | 7,02 | 95,52 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 28,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
| | итого: | | 60,49 | 31,58 | 274,13 | 787,41 | 0,524 | 49,69 | 0,19 | 3,11 | 127,46 | 535,83 | 147,13 | 8,69 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 327 | кондитерское изделие | 80 | 3,650 | 6,450 | 34,550 | 221,000 | | | | | | | | |
| 279 | компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | фрукт | 150 | 0,800 | 0,800 | 20,800 | 90,000 | 0,060 | 32,000 | 0,060 | 0,400 | 32,000 | 22,000 | 18,000 | 1,200 |
| | итого: | | 4,610 | 7,250 | 70,340 | 371,640 | 0,09 | 35,6 | 0,2 | 0,6 | 53,5 | 44,46 | 30,6 | 1,85 |
| Ужин 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | колбаса | 100 | 7,71 | 17,37 | 1,7 | 194,69 | 0 | 0,03 | 0 | 0,53 | 10,01 | 97,09 | 17,87 | 0,78 |
| 182 | макароны | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,09 | 0,054 | 0 | 1,18 | 13,66 | 56,57 | 20,82 | 1,09 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------------------|-----|--|----------------|----------------|------------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------------|-----------------|----------------|---------------|
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 18,24 | 4,32 | 118,08 | 141 | 0,066 | 0 | 0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| | итого: | | 32,64 | 28,05 | 177,48 | 650,62 | 0,156 | 2,984 | 0 | 2,38 | 43,72 | 202,45 | 52,33 | 3,43 |
| | Ужин 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | кондитерское изделие | 100 | 3,650 | 6,450 | 34,550 | 221,000 | | | | | | | | |
| | фрукт | 150 | 0,800 | 0,800 | 20,800 | 90,000 | 0,060 | 32,000 | 0,060 | 0,400 | 32,000 | 22,000 | 18,000 | 1,200 |
| | итого: | | 4,450 | 7,250 | 55,350 | 311,000 | 0,06 | 32 | 0,06 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 1,2 |
| | всег за день: | | 118,070 | 93,710 | 639,540 | 2609,390 | 1,010 | 121,874 | 0,470 | 7,320 | 673,710 | 1155,420 | 312,400 | 19,120 |
| | | | Среднее потребление пищевых нутриентов | | | | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Завтраки | | | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 1 | | 15,94 | 13,46 | 93,26 | 557,2 | 0,14 | 1,61 | 0,03 | 0,94 | 132,04 | 201,5 | 42,92 | 1,35 |
| | 2 | | 19,15 | 23,37 | 73,3 | 580,23 | 0,08 | 2,11 | 0,03 | 0,72 | 493,8 | 418,88 | 57,32 | 3,44 |
| | 3 | | 10,88 | 20,57 | 77,57 | 503,39 | 0,33 | 1,01 | 0,08 | 0,669 | 153,42 | 194,42 | 49,65 | 3,94 |
| | 4 | | 17,89 | 21,97 | 72,85 | 560,43 | 0,2 | 1,48 | 0,03 | 0,88 | 498,94 | 403,84 | 69,01 | 3,11 |
| | 5 | | 16,78 | 21,04 | 64,69 | 515,63 | 0,06 | 1,67 | 0,02 | 0,71 | 433,34 | 360,31 | 61,53 | 3,84 |
| | 6 | | 15,37 | 17,67 | 102,29 | 628,99 | 0,21 | 1,42 | 0,03 | 1,43 | 251,22 | 348,97 | 65,96 | 2,13 |
| | 7 | | 13,980 | 18,640 | 61,400 | 469,710 | 0,300 | 1,810 | 0,040 | 0,880 | 486,640 | 452,560 | 98,040 | 6,560 |
| | 8 | | 19,51 | 23,56 | 99,13 | 806,64 | 0,18 | 1,31 | 0,05 | 1,57 | 240,04 | 274,14 | 40,26 | 2,1 |
| | 9 | | 14,54 | 18,41 | 66,16 | 468,93 | 0,09 | 3,94 | 0,01 | 1,27 | 343,87 | 241,25 | 40,7 | 2 |
| | 10 | | 17,28 | 22,89 | 66,87 | 542,19 | 0,13 | 2,12 | 0,03 | 0,73 | 487,34 | 347,08 | 56,6 | 1,67 |
| | 11 | | 18,04 | 24,2 | 63,51 | 543,69 | 0,18 | 2,13 | 0,03 | 1,11 | 499,51 | 418,48 | 68,98 | 2,19 |
| | 12 | | 18,94 | 21,97 | 77,56 | 583,18 | 0,17 | 2,11 | 0,03 | 1,27 | 496,14 | 457,31 | 71,58 | 1,95 |
| | 13 | | 13,08 | 13,36 | 93,2 | 545,65 | 0,28 | 1,39 | 0,05 | 0,97 | 260,49 | 311,45 | 78,47 | 3,92 |
| | 14 | | 15,88 | 19,58 | 62,24 | 488,72 | 0,18 | 1,6 | 0,02 | 0,83 | 417,03 | 350,68 | 64,34 | 3,95 |
| | Среднее за 12 дней | | 227,26 | 290,69 | 1074,03 | 7794,58 | 2,53 | 25,71 | 0,48 | 13,979 | 5193,82 | 4780,87 | 865,36 | 42,15 |
| | | | Среднее потребление пищевых нутриентов | | | | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Обед | | | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 1 | | 86,818 | 73,508 | 326,13 | 944,004 | 0,676 | 24,151 | 0,286 | 9,11 | 243,4 | 722,49 | 181,59 | 13,81 |
| | 2 | | 67,27 | 53,2 | 302,27 | 1107,34 | 0,397 | 41,122 | 0,05 | 5,393 | 128,87 | 560,26 | 141,36 | 8,25 |
| | 3 | | 55,62 | 41,99 | 296,04 | 950,04 | 0,426 | 32,934 | 0,18 | 6,59 | 165,52 | 447,4 | 152,57 | 7,64 |
| | 4 | | 59,06 | 38,69 | 338,42 | 991,41 | 0,533 | 24,231 | 0,054 | 10,226 | 238,99 | 610,64 | 175 | 8,72 |
| | 5 | | 49,83 | 30,37 | 290,42 | 801,25 | 0,418 | 35,65 | 0,03 | 2,61 | 145,57 | 367,84 | 116,65 | 6,34 |
| | 6 | | 52,43 | 44,91 | 287,18 | 926,71 | 0,334 | 29,444 | 0,15 | 5,94 | 149,95 | 355,47 | 119,26 | 6,36 |
| | 7 | | 76,33 | 65,93 | 291,9 | 1233 | 0,444 | 11,25 | 0,1 | 5,07 | 189,48 | 477,84 | 119,42 | 8,8 |
| | 8 | | 60,064 | 39,954 | 303,81 | 985,22 | 0,579 | 10,477 | 0,17 | 5,77 | 182,19 | 581,59 | 170,85 | 11,07 |
| | 9 | | 69,33 | 56,58 | 287,87 | 1126,41 | 0,372 | 11,04 | 0,09 | 7,05 | 190,95 | 3116,67 | 131,33 | 9,41 |
| | 10 | | 70,67 | 69,52 | 284,35 | 1206,18 | 0,85 | 58,32 | 15,52 | 7,992 | 206,2 | 840,07 | 162,3 | 17,71 |
| | 11 | | 67,38 | 38,51 | 294,17 | 959,14 | 0,514 | 9,634 | 0,16 | 9,33 | 132,84 | 589,36 | 145,71 | 8,02 |
| | 12 | | 56,38 | 34,21 | 324,35 | 1005,53 | 0,502 | 20,942 | 0,05 | 5,183 | 184,8 | 445,01 | 133,04 | 9,14 |
| | 13 | | 50,95 | 41,72 | 283,49 | 881,35 | 0,334 | 14,544 | 0,15 | 5,96 | 133,19 | 361,09 | 128,71 | 6,57 |
| | 14 | | 60,49 | 31,58 | 274,13 | 787,41 | 0,524 | 49,69 | 0,19 | 3,11 | 127,46 | 535,83 | 147,13 | 8,69 |
| | Среднее за 14 дней | | 882,622 | 660,672 | 4184,53 | 13904,99 | 6,903 | 373,429 | 17,18 | 89,334 | 2419,41 | 10011,56 | 2024,92 | 130,53 |
| | | | Среднее потребление пищевых нутриентов | | | | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| полдник | | | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 1 | | | 12,56 | 107,34 | 594,55 | 0,23 | 1,37 | 0,04 | 1,52 | 234,07 | 272,19 | 48,08 | 2,28 |
| | 2 | | 20,35 | 21,96 | 136,18 | 433,76 | 0,228 | 30,41 | 0,03 | 4,79 | 113,61 | 207,33 | 76,61 | 4,11 |
| | 3 | | 6,590 | 9,630 | 28,630 | 214,810 | 0,040 | 0,050 | 0,020 | 0,000 | 200,860 | 141,860 | 21,000 | 0,170 |
| | 4 | | 9,01 | 16,8 | 45,34 | 368,56 | 0,09 | 0,4 | 0 | 1,21 | 34,69 | 126,75 | 31,4 | 2,62 |
| | 5 | | 25,16 | 8,16 | 60,75 | 413,57 | 0,12 | 32,79 | 0,73 | 0,88 | 218,57 | 274,47 | 54,16 | 2,97 |
| | 6 | | 13,540 | 11,190 | 65,300 | 388,000 | 0,102 | 32,540 | 0,060 | 0,766 | 42,170 | 49,150 | 27,228 | 1,662 |
| | 7 | | 60,31 | 14,87 | 34,6 | 305,5 | 97,53 | 0,29 | 0,06 | 0,44 | 56,94 | 71,16 | 7,7 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|--|----------|--------------|------------------------|--------------|---------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|
| | 8 | 4,09 | 7,02 | 55,64 | 302,26 | 0,09 | 0,42 | 0 | 0,72 | 19,87 | 58,39 | 23,16 | 1,84 |
| | 9 | 19,46 | 17,36 | 112,85 | 298,54 | 0,228 | 32,65 | 0,03 | 5,8 | 133,95 | 195,1 | 87,46 | 4 |
| | 10 | 8 | 5,66 | 67,54 | 353,04 | 0,17 | 1,15 | 0,03 | 3,37 | 189,47 | 199,61 | 45,8 | 2,37 |
| | 11 | 29,04 | 24,82 | 123,8 | 444,58 | 0,168 | 1,29 | 0,08 | 1,29 | 205,72 | 279,49 | 43,8 | 3,45 |
| | 12 | 9,25 | 12,83 | 42,73 | 333,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | 13 | 8,800 | 16,800 | 160,800 | 90,000 | 0,060 | 32,000 | 0,060 | 0,400 | 32,000 | 22,000 | 18,000 | 1,200 |
| | 14 | 4,610 | 7,250 | 70,340 | 371,640 | 0,090 | 35,600 | 0,200 | 0,600 | 53,500 | 44,460 | 30,600 | 1,850 |
| | Среднее за14 дней | 218,21 | 186,91 | 1111,84 | 4912,33 | 99,226 | 202,36 | 1,38 | 21,786 | 1775,42 | 2121,96 | 542,998 | 29,522 |
| | | Среднее потребление пищевых нутриентов | | | | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| ужин 1 | | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 1 | 47 | 27,51 | 268,66 | 677,16 | 0,338 | 30,56 | 0,02 | 2,21 | 124,79 | 313,65 | 94,77 | 5,41 |
| | 2 | 61,21 | 58,92 | 169,3 | 1062,12 | 0,298 | 3,064 | 0,08 | 3,13 | 194,01 | 452,4 | 85,19 | 6,07 |
| | 3 | 34,234 | 30,614 | 166,31 | 688,43 | 0,346 | 15,251 | 0 | 2,06 | 91,21 | 428,79 | 110,23 | 8,57 |
| | 4 | 48,54 | 41,68 | 163,86 | 816,86 | 0,303 | 17,394 | 0 | 2,85 | 69,57 | 427,29 | 94,44 | 6,55 |
| | 5 | 48,6 | 45,92 | 146,89 | 827,62 | 0,246 | 6,73 | 0,07 | 2,31 | 90,61 | 3012,9 | 81,51 | 6,77 |
| | 6 | 34,38 | 29,47 | 133,34 | 541,82 | 0,428 | 55,04 | 0,13 | 7,55 | 178,63 | 539,26 | 141,81 | 8,44 |
| | 7 | 30,24 | 30,76 | 145,82 | 595,01 | 0,222 | 16,251 | 0,02 | 2,076 | 121,83 | 306,45 | 98,25 | 4,48 |
| | 8 | 29,320 | 28,125 | 149,130 | 677,460 | 0,279 | 9,123 | 0,019 | 1,758 | 96,450 | 312,550 | 83,580 | 5,358 |
| | 9 | 50,154 | 38,920 | 183,364 | 823,260 | 0,261 | 2,794 | 0,000 | 2,528 | 51,212 | 375,334 | 171,320 | 5,438 |
| | 10 | 28,4 | 30,56 | 155,01 | 619,65 | 0,172 | 3,851 | 0,14 | 1,876 | 63,33 | 256,91 | 70,85 | 4,33 |
| | 11 | 44,822 | 26,787 | 182,77 | 719,008 | 0,447 | 16,356 | 0,02 | 2,275 | 164,465 | 457,605 | 126,565 | 7,49 |
| | 12 | 41,26 | 21,71 | 157,23 | 543,64 | 0,306 | 41,4 | 0,04 | 1,67 | 64,03 | 375,94 | 88,1 | 5,7 |
| | 13 | 55,84 | 49,7 | 175,82 | 955,25 | 0,256 | 22,38 | 0,12 | 2,67 | 87,56 | 431,33 | 79,56 | 5,78 |
| | 14 | 32,64 | 28,05 | 177,48 | 650,62 | 0,156 | 2,984 | 0 | 2,38 | 43,72 | 202,45 | 52,33 | 3,43 |
| | Среднее за 12 дней | 586,64 | 468,726 | 2374,984 | 10097,908 | 4,058 | 243,178 | 0,659 | 37,343 | 1441,417 | 7892,759 | 1278,605 | 83,816 |
| | | Среднее потребление пищевых нутриентов | | | | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| ужин 2 | | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 1 | 11,650 | 22,450 | 174,550 | 221,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| | 2 | 7,64 | 2,63 | 69,7 | 332,86 | 1,66 | 0,68 | 0,01 | 11,52 | 225,93 | 789,87 | 293,25 | 15,66 |
| | 3 | 1,400 | 3,550 | 28,750 | 139,500 | 0,030 | 16,000 | 0,030 | 0,200 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 0,600 |
| | 4 | 50 | 4 | 25 | 109 | 221 | 15 | 0 | 0 | 9 | 8 | 7 | 0 |
| | 5 | 2,800 | 1,000 | 26,600 | 126,000 | 0,140 | 48,000 | 0,080 | 0,800 | 112,000 | 94,000 | 58,000 | 2,000 |
| | 6 | 6,590 | 9,630 | 28,630 | 214,810 | 0,040 | 0,050 | 0,020 | 0,000 | 200,860 | 141,860 | 21,000 | 0,170 |
| | 7 | 8,81 | 4,45 | 50,04 | 275,36 | 0,09 | 0,52 | 0 | 0,72 | 18,46 | 53,67 | 21,85 | 1,78 |
| | 8 | 3,000 | 3,450 | 25,050 | 133,500 | 0,080 | 16,000 | 0,020 | 0,400 | 80,000 | 72,000 | 40,000 | 0,800 |
| | 9 | 11,650 | 22,450 | 174,550 | 221,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| | 10 | 2,400 | 0,500 | 15,300 | 78,000 | 0,110 | 32,000 | 0,050 | 0,600 | 96,000 | 83,000 | 49,000 | 1,400 |
| | 11 | 9,24 | 12,83 | 43,93 | 338,31 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0 | 200,86 | 141,86 | 21 | 0,17 |
| | 12 | 10,81 | 4,65 | 40,8 | 251,2 | 0,17 | 16,12 | 0,02 | 1,12 | 91,41 | 114,71 | 57 | 1,65 |
| | 13 | 4,21 | 6,45 | 62,44 | 334,79 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 1,68 | 56,45 | 18,31 | 6,86 | 1,59 |
| | 14 | 4,450 | 7,250 | 55,350 | 311,000 | 0,060 | 32,000 | 0,060 | 0,400 | 32,000 | 22,000 | 18,000 | 1,200 |
| | Среднее за 12 дней | 134,960 | 105,010 | 820,230 | 3086,050 | 223,430 | 176,570 | 0,320 | 17,590 | 1139,180 | 1550,000 | 601,930 | 27,390 |
| итого | | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 1 | 174,528 | 149,488 | 969,940 | 2993,914 | 1,384 | 57,691 | 0,376 | 13,780 | 734,300 | 1509,830 | 367,360 | 22,850 |
| | 2 | 175,620 | 160,080 | 750,750 | 3516,310 | 2,663 | 77,386 | 0,200 | 25,553 | 1156,220 | 2428,740 | 653,730 | 37,530 |
| | 3 | 108,724 | 106,354 | 597,300 | 2496,170 | 1,172 | 65,245 | 0,310 | 9,519 | 627,010 | 1223,470 | 342,450 | 20,920 |
| | 4 | 184,810 | 122,860 | 645,010 | 2845,980 | 222,126 | 58,505 | 0,084 | 15,316 | 851,400 | 1576,240 | 376,820 | 21,370 |
| | 5 | 143,170 | 106,490 | 589,350 | 2684,070 | 0,984 | 124,840 | 0,930 | 7,310 | 1000,090 | 4109,520 | 371,850 | 21,920 |
| | 6 | 122,310 | 112,870 | 616,740 | 2700,330 | 1,114 | 118,494 | 0,390 | 15,686 | 822,830 | 1434,710 | 375,258 | 18,762 |
| | 7 | 189,670 | 134,650 | 583,760 | 2878,580 | 98,586 | 30,121 | 0,220 | 9,186 | 873,350 | 1361,680 | 345,260 | 22,420 |
| | 8 | 115,984 | 102,109 | 632,760 | 2805,080 | 1,208 | 37,330 | 0,259 | 10,218 | 618,550 | 1298,670 | 357,850 | 21,168 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|----------|----------|----------|-----------|---------|----------|---------|---------|-----------|-----------|----------|---------|
| | 9 | 165,134 | 153,720 | 824,794 | 2938,140 | 0,951 | 50,424 | 0,130 | 16,648 | 719,992 | 3928,354 | 330,810 | 20,848 |
| | 10 | 126,750 | 129,130 | 589,070 | 2799,060 | 1,432 | 97,441 | 15,770 | 14,568 | 1042,340 | 1726,670 | 384,550 | 27,480 |
| | 11 | 168,522 | 127,147 | 708,180 | 3004,728 | 1,349 | 29,460 | 0,310 | 14,005 | 1203,395 | 1886,695 | 406,055 | 21,320 |
| | 12 | 136,640 | 95,370 | 642,670 | 2717,070 | 1,228 | 81,972 | 0,180 | 9,243 | 1076,380 | 1572,970 | 377,720 | 18,640 |
| | 13 | 488,930 | 493,310 | 899,260 | 2332,690 | 407,606 | 462,920 | 407,240 | 412,720 | 843,500 | 1190,090 | 589,890 | 419,490 |
| | 14 | 118,070 | 93,710 | 639,540 | 2609,390 | 1,010 | 121,874 | 0,470 | 7,320 | 673,710 | 1155,420 | 312,400 | 19,120 |
| | Среднее за 14 дней | 2418,862 | 2087,288 | 9689,124 | 39321,512 | 742,813 | 1413,703 | 426,869 | 581,072 | 12243,057 | 26403,059 | 5592,003 | 713,838 |