



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области»

(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области»)

Коммуны ул., д.11, Мурманск, 183038, Тел. (8152) 47-25-34, факс (8152) 47-34-78

E-mail: fgu@fguzmo.ru, <http://www.fguzmo.ru>

ОКПО 71886585, ОГРН1055100194720, ИНН/КПП 5190135771/519001001

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

Адрес места осуществления деятельности:
184430, Россия, Мурманская область,
Печенгский район, г. Заполярный, пер.
Советский, д.1
Тел: 8(81554) 3-95-77, 3-12-17

Аттестат аккредитации
№ RA.RU.710065



ПОДПИСАЮ

Заступник главного врача

Центр

гигиены и эпидемиологии

в Мурманской области»

Шлейфер Е.М.

«20» декабря 2022 года

**Экспертное заключение по выполнению государственного задания
по установлению соответствия (несоответствия) проектной, технической и иной
документации объектов хозяйственной и иной деятельности, продукции, работ, услуг
№ 18/01-38-14425/13440**

г. Заполярный, пер. Советский, д.1

(место составления)

«20» декабря 2022 г.

(дата составления)

На основании заявки на проведение работ по инспекции (вх № 14425 от 06.12.2022г.) филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области в Печенгском районе» проведена экспертиза проекта примерного двенадцатидневного меню для организации горячего питания учащихся МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 23 и МБОУ СОШ № 7 в осенне-зимний период, разработанного Обществом с ограниченной ответственностью «ПроСервис Север» (ООО «ПроСервис Север»), ОГРН 1155190013483, ИНН 5107915320. Юридический адрес 184511, Мурманская область, г.Мончегорск, ул. Царевского, д. 8, (ОКВЭД 56.29).

(наименование юридического лица, фамилия, имя и отчество индивидуального предпринимателя, ОГРН, ИНН, юридический адрес)

Государственное задание в отношении экспертной организации:

Провести санитарно-эпидемиологическую экспертизу с оформлением экспертного заключения по установлению соответствия (несоответствия) требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов проектной, технической и иной документации (меню), предусмотренных законодательством в области санитарно-эпидемиологического благополучия, технического регулирования предоставленного Обществом с ограниченной ответственностью «ПроСервис Север» (ООО «ПроСервис Север») для организации горячего питания учащихся МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 23 и МБОУ СОШ № 7 в осенне-зимний период.

(объект, адрес объекта, деятельности субъекта)

Правовые основания проведения экспертизы:

1. Федеральный закон от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» гл. VIII, приложение 6; приложение 7 таблицы 2; приложение 8; приложение 9 таблицы 1,3; приложение 10 таблицы 1,3; приложение 12;

Экспертиза проведена экспертом:

Медведевой И.А., врачом по общей гигиене, филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области в Печенгском районе».

Мне разъяснены обязанности и права эксперта, предусмотренные ст. 25.9 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (далее – КоАП РФ); а также я предупрежден об административной ответственности за лачу завёломо пожного

ребенка в организации (в соответствии с п. 8.1.2., приложением № 12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20). По заявлению директора МБОУ СОШ № 5 для учащихся МБОУ СОШ № 5, которые обучаются в 2 смены, организовано трехразовое горячее питание (завтрак, обед и горячий полдник). Для обучающихся в одну смену (МБОУ СОШ № 7 и МБОУ СОШ № 23) организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед для обучающихся в 1-ю смену; обед для обучающихся, посещающих группу продленного дня).

Кроме основного питания, представленным меню предусмотрено дополнительное питание для обучающихся – платный полдник (за родительскую плату). Ассортимент дополнительного питания разработан с учетом ограничений, изложенных в приложении № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, и представлен напитком (сок, кисломолочные напитки (ряженка, йогурт питьевой), кисель из кураги, какао с молоком, молоко кипяченое) с булочными (булочные изделия собственного изготовления – крендель сахарный, булочка «Домашняя», булочка «Веснушка», сдоба обыкновенная) или кондитерскими изделиями без крема (печенье).

Представленные меню содержат информацию о наименовании приема пищи, наименовании блюд, массе порций для детей в зависимости от возраста в граммах (в соответствии с таблицей 1 приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и суммарных объемах блюд по приемам пищи в граммах (в соответствии с таблицей 3 приложения № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20), энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде и суммарно за прием пищи.

В представленных Проектах меню соблюдены требования по суммарным объемам блюд по приемам пищи и требования по массе порций для обучающихся в зависимости от возраста.

В представленных меню приводятся ссылки на номера ТК/ТТК, рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню, также указаны сборники рецептур, в соответствии с которыми данные блюда вырабатываются, а именно Сборник рецептур для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2011г.

При рассмотрении представленных технологических карт установлено, что технологические карты разработаны ООО «ПроСервис Север» и утверждены руководителем на все блюда примерных двухнедельных меню общественного питания школьников. Технологические карты содержат указание на номер рецептуры и соответствующий сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, сведения о технологии приготовления блюда, требования к качеству и температуре отпуска горячего блюда, а также химический состав, сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда, ссылку на нормативные документы безопасности и качества. Согласно информации, предоставленной ООО «ПроСервис Север», в целях профилактики йодной недостаточности, при приготовлении блюд школьного питания используется йодированная соль.

В представленных Проектах меню, в рецептурах представленных технологических/техничко-технологических карт на блюда заявленного меню отсутствует пищевая продукция, которая не допускается при организации питания детей (приложение № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в меню не отмечено повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующий день.

В школьном питании используются пищевые продукты с учетом территориальных особенностей питания населения (продукция местных производителей из оленины) – в меню включено блюдо «Тефтели из оленины с соусом».

Качественная характеристика представленных меню:

Меню предусмотрен завтрак, состоящий из горячего блюда (молочной каши, яичного, творожного блюда, макарон отварных с маслом и сыром), ржаного и пшеничного хлеба, сыра и/или масла порционных, горячего напитка (чай с сахаром, лимоном, какао с молоком), фруктов (ежедневно).

Предусмотренный меню обед включает: закуску (салат из отварных, консервированных овощей, овощей порционных), горячее первое блюдо, горячее второе блюдо (основное горячее блюдо из мяса, птицы, рыбы и гарнир), ржаной и пшеничный хлеб и сладкое блюдо – компот, напиток из плодов шиповника, кисель.

Предусмотренный горячий (уплотненный) полдник для обучающихся МБОУ СОШ № 5 состоит из горячего блюда (молочной каши, яичного, творожного блюда, макарон с сыром или гарнира с мясным/рыбным рубленным блюдом), закуски (горошек зеленый, икра овощная), ржаного и пшеничного хлеба, горячего напитка (чай с сахаром, лимоном), фрукта.

Предусмотренный меню полдник за родительскую плату, представлен напитком (сок, кисломолочные напитки (ряженка, йогурт питьевой), кисель из кураги, какао с молоком, молоко кипяченое) с булочными изделиями собственного изготовления – крендель сахарный, булочка «Домашняя», булочка «Веснушка», сдоба обыкновенная; или кондитерскими изделиями без крема (печенье).

Количественная характеристика представленных меню:

Согласно таблице 3 Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 распределение в процентном отношении от суточной потребности в пищевых веществах и энергии по приемам пищи в общеобразовательной организации должно составлять: завтрак – 20 - 25 %, обед – 30 - 35 %, полдник – 10 -15 %, итого – 60 - 75 % от суточной потребности.

Согласно таблице 1 Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 суточная потребность в энергии для детей с 7 до 11 лет составляет 2350 ккал, в пищевых веществах: белках – 77 г/сут, жирах – 79 г/сут, углеводах – 335 г/сут.

Таким образом, калорийность и содержание пищевых веществ по отдельным приемам пищи для детей 7-11 лет должна составлять:

| Приём пищи | Энергетическая ценность, ккал | Содержание белков, г/сут | Содержание жиров, г/сут | Содержание углеводов, г/сут |
|------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Завтрак | 470 - 587,5 | 15,4 – 19,25 | 15,8 – 19,75 | 67,0 – 83,75 |
| Обед | 705 - 822,5 | 23,1 – 26,95 | 23,7 – 27,65 | 100,5 – 117,25 |
| Полдник | 235 - 352,5 | 7,7 – 11,55 | 7,9 – 10,5 | 33,5 – 50,25 |

Фактически, согласно меню, для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет за первую неделю калорийность по отдельным приемам пищи составила:

При шестидневной рабочей неделе:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Завтрак | 509,08 | 511,01 | 504,8 | 544,8 | 504,6 | 585,5 | 526,6 | 22 | 20-25 |
| Обед | 754,08 | 735,89 | 781,3 | 822,3 | 788,5 | 747,5 | 771,5 | 33 | 30-35 |
| Полдник | 347,0 | 314,5 | 387,8 | 321,7 | 358,5 | 314,5 | 340,6 | 14 | 10-15 |

При пятидневной рабочей неделе:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Завтрак | 509,08 | 511,01 | 504,8 | 544,8 | 504,6 | 514,8 | 22 | 20-25 |
| Обед | 754,08 | 735,89 | 781,3 | 822,3 | 788,5 | 775,4 | 33 | 30-35 |
| Полдник | 347,0 | 314,5 | 387,8 | 321,7 | 358,5 | 345,9 | 14 | 10-15 |

Фактически, согласно меню для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет за вторую неделю, калорийность по отдельным приемам пищи составила:

При шестидневной рабочей неделе:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Завтрак | 582,7 | 589,0 | 522,1 | 499,6 | 559,2 | 623,3 | 562,6 | 24 | 20-25 |
| Обед | 776,0 | 758,8 | 802,4 | 875,7 | 751,5 | 735,2 | 783,2 | 33 | 30-35 |
| Полдник | 358,0 | 323,5 | 355,5 | 314,5 | 366,0 | 375,3 | 348,8 | 15 | 10-15 |

При пятидневной рабочей неделе:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Завтрак | 582,7 | 589,0 | 522,1 | 499,6 | 559,2 | 550,5 | 23 | 20-25 |
| Обед | 776,0 | 758,8 | 802,4 | 875,7 | 751,5 | 792,8 | 34 | 30-35 |
| Полдник | 358,0 | 323,5 | 355,5 | 314,5 | 366,0 | 343,5 | 15 | 10-15 |

При пятидневной рабочей неделе:

- содержание белков по отдельным приемам пищи составила:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|--------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| завтрак | 17,18 | 18,7 | 19,14 | 22,12 | 16,5 | 18,6 | 20,1 | 17,3 | 15,6 | 20,5 | 18,7 / 18,4 | 15,4 – 19,25 |
| обед | 23,8 | 24,6 | 24,42 | 25,3 | 25,0 | 27,0 | 24,7 | 30,0 | 23,7 | 26,08 | 24,6 / 26,2 | 23,1 – 26,95 |
| полдник | 5,4 | 7,3 | 14,02 | 8,1 | 10,0 | 9,3 | 7,7 | 10,0 | 7,3 | 7,7 | 8,9 / 8,4 | 7,7 – 11,55 |

- содержание жиров по отдельным приемам пищи составила:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|--------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| завтрак | 19,13 | 16,2 | 19,18 | 23,4 | 17,3 | 19,4 | 19,0 | 19,9 | 17,8 | 19,9 | 19,04 / 19,2 | 15,8- 19,75 |
| обед | 27,6 | 27,4 | 25,2 | 26,7 | 27,5 | 26,1 | 24,1 | 27,0 | 27,0 | 27,6 | 26,8 / 26,3 | 23,7 – 27,65 |
| полдник | 7,8 | 7,5 | 9,8 | 11,6 | 8,1 | 9,2 | 8,2 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,9 / 8,5 | 7,9 – 10,5 |

- содержание углеводов по отдельным приемам пищи составила:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|----------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| завтрак | 82,2 | 74,9 | 80,9 | 78,2 | 74,2 | 84,2 | 74,0 | 74,5 | 59,9 | 57,0 | 78,08 / 69,9 | 67,0 – 83,75 |
| обед | 112,4 | 108,0 | 114,8 | 101,4 | 121,9 | 100,8 3 | 100,5 | 106,2 | 110,7 | 100,5 | 111,7 / 103,7 | 100,5 – 117,25 |
| полдник | 51 | 25,1 | 47,9 | 41,7 | 31,1 | 43,8 | 52,4 | 40,4 | 25,12 | 73,4 | 39,3 / 47,0 | 33,5 – 50,25 |

Таким образом, показатели калорийности, а также содержание белков, жиров и углеводов по отдельным приемам пищи (завтраки, обеды, полдни) представленного меню для обучающихся МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 5 возрастной категории 7-11 лет соответствуют требованиям пункта 8.1.2.3., приложению № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Фактически, согласно меню, для обучающихся в МБОУ СОШ № 5, в возрасте с 7 до 11 лет за первую неделю калорийность по уплотненному (горячему) полднику составила:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| завтрак | 597,15 | 511,01 | 606,28 | 678,0 | 612,4 | 600,3 | 25 | 20-25 |

Фактически, согласно меню, для обучающихся в МБОУ СОШ № 5, в возрасте с 7 до 11 лет за вторую неделю калорийность по уплотненному (горячему) полднику составила:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| завтрак | 661,3 | 531,7 | 498,7 | 585,9 | 640,90 | 583,7 | 25 | 20-25 |

Фактически, согласно меню, для обучающихся в МБОУ СОШ № 5, в возрасте с 7 до 11 лет по уплотненному (горячему) полднику составили:

- содержание белков:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|---------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|--------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| Полдник уплотненный | 18,13 | 15,3 | 20,9 | 16,6 | 19,93 | 23,69 | 19,6 | 15,4 | 17,3 | 20,13 | 18,1 / 19,2 | 15,4 - 19,25 |

- содержание жиров:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|---------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|--------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| Полдник уплотненный | 19,2 | 17,1 | 20,3 | 19,53 | 15,71 | 21,22 | 19,4 | 18,6 | 19,15 | 19,00 | 18,3 / 19,4 | 15,8 - 19,75 |

- содержание углеводов:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|---------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|--------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| Полдник уплотненный | 82,1 | 82,5 | 66,8 | 95,05 | 73,37 | 88,8 | 51,6 | 42,4 | 80,4 | 85,96 | 79,9 / 69,8 | 67,0 - 83,75 |

Таким образом, показатели калорийности, а также содержание белков, жиров и углеводов по уплотненному (горячему) полднику представленного меню для обучающихся МБОУ СОШ № 5 возрастной категории 7-11 лет соответствуют требованиям пункта 8.1.2.3., приложению № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно таблице 1 Приложения № к 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 суточная потребность в пищевых веществах и энергии для детей 12 лет и старше составляет 2720 ккал, потребность в пищевых веществах: белках – 90 г/сут, жирах – 92 г/сут, углеводах – 383 г/сут.

Таким образом, калорийность и содержание пищевых веществ по отдельным приемам пищи для детей 12 лет и старше должна составлять:

| Приём пищи | Энергетическая ценность, ккал | Содержание белков, г/сут | Содержание жиров, г/сут | Содержание углеводов, г/сут |
|------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Завтрак | 544 - 680 | 18,20– 22,5 | 18,4 – 23,0 | 76,6 – 95,75 |
| Обед | 816 - 952 | 27,0 – 31,5 | 27,6 – 32,2 | 114,9 – 134,05 |
| Полдник | 272 - 408 | 9,10– 13,5 | 9,2 – 13,8 | 38,3 – 57,45 |

Фактически, согласно меню, для обучающихся в возрасте 12 лет и старше за первую неделю калорийность по отдельным приемам пищи составила:

При шестидневной рабочей неделе:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Завтрак | 701,25 | 687,3 | 588,2 | 722,9 | 702,7 | 676,8 | 679,8 | 25 | 20-25 |
| Обед | 978,0 | 945,3 | 836,2 | 964,7 | 966,5 | 925,3 | 936 | 34 | 30-35 |
| Полдник | 274,5 | 350,4 | 421,4 | 400,15 | 404,4 | 358,4 | 368,2 | 13,5 | 10-15 |

При пятидневной рабочей неделе:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Завтрак | 701,25 | 687,3 | 588,2 | 722,9 | 702,7 | 680,0 | 25 | 20-25 |
| Обед | 978,0 | 945,3 | 836,2 | 964,7 | 966,5 | 938,1 | 34 | 30-35 |
| Полдник | 274,5 | 350,4 | 421,4 | 400,15 | 404,4 | 370,1 | 14 | 10-15 |

Фактически, согласно меню, для обучающихся в возрасте 12 лет и старше за вторую неделю калорийность по отдельным приемам пищи составила:

При шестидневной рабочей неделе:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Завтрак | 691,22 | 633,16 | 719,4 | 689,5 | 694,9 | 706,1 | 689,0 | 25 | 20-25 |
| Обед | 915,77 | 944,61 | 950,7 | 1049,5 | 856,3 | 949,9 | 944,4 | 35 | 30-35 |
| Полдник | 429,4 | 501,9 | 404,4 | 358,4 | 413,6 | 399,9 | 417,9 | 15 | 10-15 |

При пятидневной рабочей неделе:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Завтрак | 691,22 | 633,16 | 719,4 | 689,5 | 694,9 | 685,6 | 25 | 20-25 |
| Обед | 915,77 | 944,61 | 950,7 | 1049,5 | 856,3 | 943,3 | 35 | 30-35 |
| Полдник | 429,4 | 501,9 | 404,4 | 358,4 | 413,6 | 421,5 | 15 | 10-15 |

При пятидневной рабочей неделе:

- содержание белков по отдельным приемам пищи составила:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|-------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| завтрак | 18,9 | 20,73 | 19,3 | 22,8 | 21,4 | 21,7 | 18,9 | 18,8 | 20,9 | 18,4 | 20,6 / 19,7 | 18,0 – 22,5 |
| обед | 32,56 | 30,68 | 28,7 | 28,1 | 29,2 | 30,0 | 29,3 | 33,5 | 28,9 | 30,16 | 29,8 / 30,3 | 27,0 – 31,5 |
| полдник | 9,06 | 7,9 | 14,3 | 10,2 | 10,2 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 10,3 | 9,8 | 10,3 / 10,1 | 9,1 – 13,5 |

- содержание жиров по отдельным приемам пищи составила:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|-------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| завтрак | 18,35 | 21,4 | 18,7 | 22,4 | 22,6 | 21,2 | 18,5 | 23,3 | 21,9 | 23,3 | 20,6 / 21,6 | 18,4 – 23,0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------------|-------------|
| обед | 29,25 | 28,8 | 21,5 | 33,4 | 32,6 | 26,8 | 26,4 | 34,3 | 34,4 | 30,09 | 29,1/ 30,3 | 27,6 – 32,2 |
| полдник | 7,8 | 11,4 | 10,3 | 17,8 | 10,6 | 9,7 | 12,5 | 10,6 | 10,3 | 5,5 | 11,5 / 9,7 | 9,2 – 13,8 |

- содержание углеводов по отдельным приемам пищи составила:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|----------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| завтрак | 78,19 | 101,9 | 49,7 | 118,1 | 110,9 | 82,5 | 76,3 | 100,6 | 90,8 | 76,8 | 91,7/ 85,4 | 76,6 – 95,75 |
| обед | 141,5 | 144,3 | 127,2 | 113,2 | 144,1 | 108,6 | 125,8 | 140,1 | 128, | 118,3 | 134,0/ 124,16 | 114,9 – 134,05 |
| полдник | 57,9 | 30,1 | 33,6 | 63,7 | 11,1 | 38,1 | 74,4 | 38,1 | 43,6 | 71,5 | 39,2 / 53,1 | 38,3 – 57,45 |

Таким образом, показатели калорийности, а также содержание белков, жиров и углеводов по отдельным приемам пищи (завтраки, обеды, полдниги) представленного меню для обучающихся МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 23 возрастной категории с 12 лет и старше соответствуют требованиям пункта 8.1.2.3., приложению № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Фактически, согласно меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше (за первую неделю) калорийность по уплотненному (горячему) полднику составила:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Полдник уплотненный | 676,8 | 612,9 | 694,1 | 657,9 | 721,9 | 672,7 | 24,7 | 20-25 |

Фактически, согласно меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше (за вторую неделю) калорийность по уплотненному (горячему) полднику составила:

| Прием пищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | Средний показатель | % за неделю | Норма % |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------------|---------|
| Полдник уплотненный | 619,2 | 685,10 | 612,9 | 676,8 | 731,16 | 665,0 | 24,4 | 20-25 |

Фактически, согласно меню, для обучающихся в МБОУ СОШ № 5, в возрасте с 12 лет и старше по уплотненному (горячему) полднику составили:

- содержание белков:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|---------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|-------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| Полдник уплотненный | 22,08 | 22,04 | 21,98 | 18,51 | 22,24 | 22,85 | 22,38 | 22,64 | 22,08 | 21,01 | 21,3 / 22,19 | 18,0 – 22,5 |

- содержание жиров:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|---------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|-------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| Полдник уплотненный | 22,44 | 22,8 | 21,29 | 22,71 | 23,83 | 23,54 | 23,09 | 23,63 | 22,44 | 23,81 | 22,5 / 23,3 | 18,4 – 23,0 |

- содержание углеводов:

| Прием пищи | 1-я неделя цикла | | | | | 2-я неделя цикла | | | | | Средний показатель 1нед/ 2нед | Норма |
|---------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|--------------|
| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | | |
| Полдник уплотненный | 90,07 | 99,77 | 51,6 | 88,95 | 82,38 | 100,2 | 99,8 | 80,58 | 90,07 | 94,31 | 82,5 / 92,9 | 76,6 – 95,75 |

Таким образом, показатели калорийности, а также содержание белков, жиров и углеводов по уплотненному (горячему) полднику представленного меню для обучающихся МБОУ СОШ № 5 возрастной категории 12 лет и старше соответствуют требованиям пункта 8.1.2.3., приложению № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Заключение (выводы):

Настоящим документом по проведению санитарно-эпидемиологической экспертизы удостоверяю, что документы - Проекты «Примерных двухнедельных меню питания школьников», представленные Обществом с ограниченной ответственностью «ПроСервис Север» (ООО «ПроСервис Север»), для организации питания обучающихся в МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 5 и МБОУ СОШ № 23 возрастных групп с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше

соответствуют требованиям санитарных правил и нормативов:


СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» гл. VIII, приложение 6; приложение 7 таблицы 2; приложение 8; приложение 9 таблицы 1,3; приложение 10 таблицы 1,3; приложение 12.

Экспертное заключение составлено в 3 экз.

Эксперт:

Врач по общей гигиене филиала
ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Мурманской
области в Печенгском районе»

(должность)



(подпись)

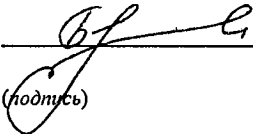
И.А.Медведева

(ФИО)

Технический директор органа инспекции:

Руководитель филиала – главный
врач филиала ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии в Мурманской
области в Печенгском районе»

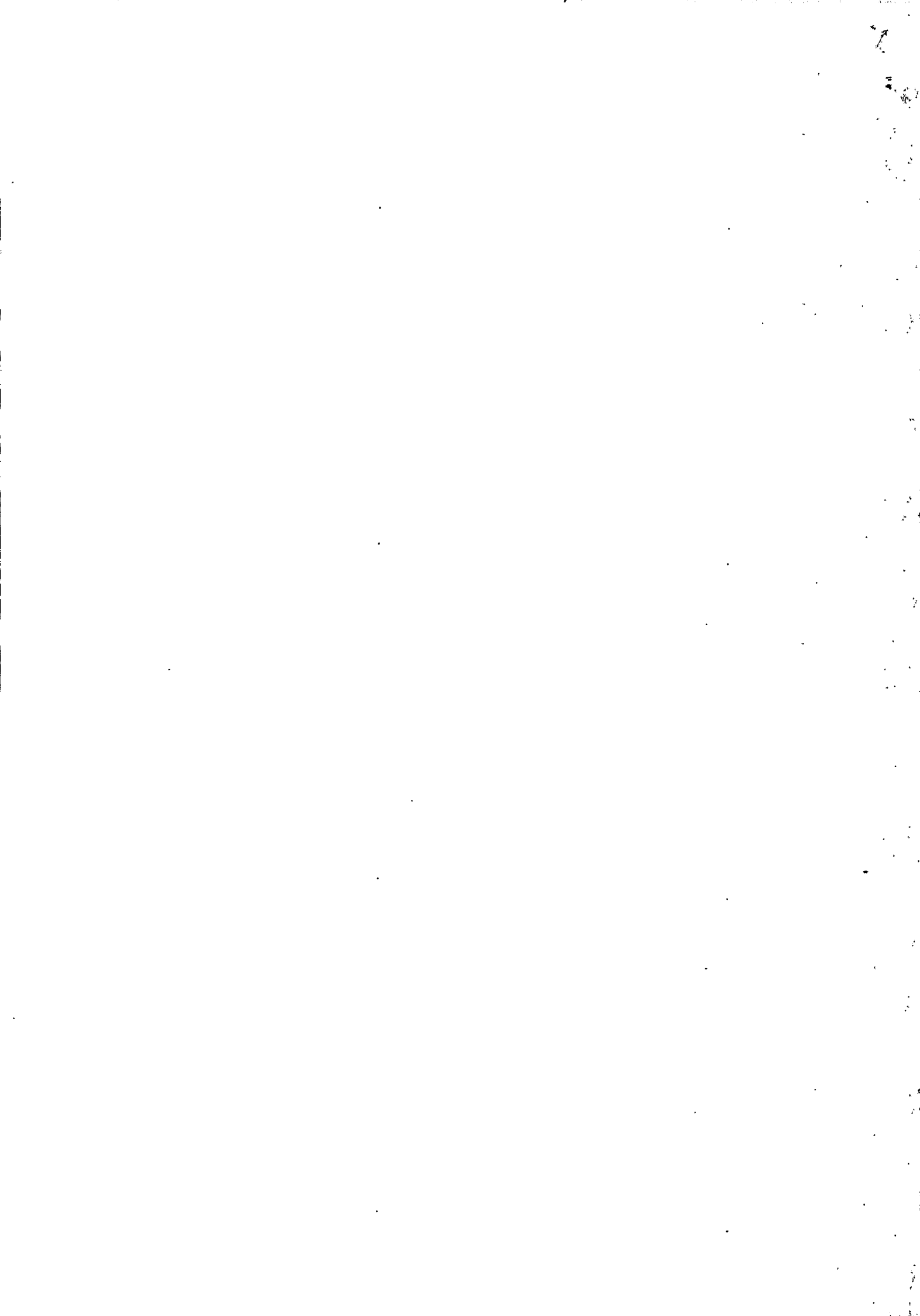
(должность)



(подпись)

Н.Н.Березина

(ФИО)



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель
образовательного
учрежденияДиректор ООО
"ПроСтранс
Север"

_____ 20__ г.

_____ 20__ г.

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в осенне-зимний период на базе МБОУ СОШ № 5, 7, 23 для детей с 7 до 11 лет

| № п/п | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 150 | 11,845 | 14,582 | 43,364 | 288,643 | 0,066 | 0,295 | 90,440 | 121,540 | 188,650 | 27,400 | 0,902 | |
| 365 | Какао со ступенчатым молоком | 200 | 2,200 | 2,000 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,560 | 31,700 | 11,600 | 1,340 | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 1,840 | 1,850 | 0,112 | 25,136 | 0,03 | 0 | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,030 | 0,030 | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | 0,675 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,024 | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | 0,300 | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,400 | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 17,180 | 19,138 | 82,264 | 509,083 | 0,180 | 24,695 | 190,440 | 230,440 | 339,300 | 57,300 | 4,217 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Кукуруза консервированная | 50 | 0,147 | 0,038 | 1,029 | 5,036 | 0,019 | 4,410 | 1,890 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,914 | 5,558 | 19,484 | 151,616 | 0,203 | 7,900 | 212,120 | 31,200 | 107,180 | 31,820 | 1,812 | |
| 265 | Плов с мясом | 200 | 15,975 | 21,390 | 53,376 | 480,400 | 0,548 | 3,600 | 359,000 | 35,880 | 304,480 | 87,960 | 2,552 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,680 | 0,280 | 29,620 | 74,775 | 0,011 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,090 | 4,320 | 18,702 | 0,060 | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 1,350 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,096 | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | 1,200 | |
| | Итого за Обед | | 23,831 | 27,617 | 112,401 | 754,082 | 0,937 | 165,910 | 695,560 | 110,490 | 543,510 | 168,050 | 7,724 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок | 200 | 0,000 | 0,000 | 24,400 | 102,000 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | |
| 424 | Булочка Домашняя | 100 | 5,460 | 7,825 | 21,450 | 245,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | |
| | Итого за Полдник | | 5,460 | 7,825 | 51,850 | 347,000 | 0,091 | 4,125 | 107,280 | 26,060 | 55,240 | 16,340 | 3,669 | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 30 | 1,500 | 0,090 | 3,300 | 22,500 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | |
| 206 | Макарона запеченные с сыром и яйцом | 150 | 9,138 | 10,060 | 33,458 | 267,478 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | |
| 338 | Фрукты (ябло) | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,800 | 8,300 | 14,830 | 167,600 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 1,350 | |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | |
| | Итого за Поздник | | 18,133 | 19,200 | 82,118 | 597,153 | 0,517 | 20,476 | 218,420 | 316,200 | 410,820 | 75,820 | 4,341 | |
| | Всего за Понедельник - 1 | | 64,604 | 73,780 | 328,633 | 2207,318 | 1,725 | 215,206 | 1211,700 | 683,190 | 1348,870 | 317,510 | 19,951 | |

Дни/неделя: Вторник - 1

| № реч. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------------------|----------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша манная молочная | 200 | 14,930 | 12,830 | 45,328 | 286,770 | 0,162 | 1,209 | 39,030 | 171,810 | 43,870 | 0,905 | | |
| 15 | Сыр порционный | 30 | 2,088 | 2,665 | 0,000 | 32,247 | 0,012 | 0,214 | 88,128 | 153,000 | 10,71 | 0,306 | | |
| 338 | Фрукты (киви) | 100 | 0,800 | 0,400 | 8,100 | 39,200 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 9,351 | | | 58,2 | 15,21 | 1,35 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 23,553 | | | 6,900 | 26,100 | 0,600 | | |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 14,973 | 119,892 | 0,010 | 0,100 | 0,500 | 8,240 | 4,400 | 0,865 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | | 18,713 | 16,201 | 74,989 | 511,013 | 33,088 | 1,523 | 127,658 | 413,920 | 84,090 | 4,026 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 50 | 0,275 | 0,050 | 0,950 | 5,350 | 0,040 | 16,500 | 87,780 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 | |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,170 | 5,208 | 23,338 | 107,834 | 0,067 | 29,709 | 213,020 | 35,180 | 43,960 | 19,960 | 0,718 | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса | 90 | 15,206 | 15,818 | 12,806 | 254,411 | 0,047 | 0,166 | 6,704 | 7,172 | 37,360 | 10,036 | 0,691 | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,602 | 5,907 | 35,906 | 219,193 | 0,087 | 0 | 27,180 | 10,650 | 45,570 | 8,160 | 0,824 | |
| 350 | Компот ассорти из см ягод (пр.смор.) | 200 | 0,300 | 0,120 | 26,142 | 106,848 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,780 | 0,399 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,090 | 4,320 | 18,702 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | | 24,668 | 27,454 | 108,034 | 735,891 | 0,402 | 50,075 | 338,584 | 91,462 | 259,070 | 91,036 | 5,776 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крепитель сахарный | 50 | 2,980 | 2,827 | 18,560 | 179,552 | 0,099 | 0 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 | |
| 386 | Раженка | 250 | 4,375 | 4,688 | 6,563 | 135,000 | 0,139 | 0,600 | 73,280 | 259,800 | 238,490 | 37,470 | 0,984 | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | | 7,355 | 7,515 | 25,123 | 314,552 | 0,238 | 0,600 | 80,560 | 271,600 | 292,960 | 46,940 | 1,774 | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 4,487 | 4,989 | 15,012 | 174,116 | 0,181 | 0 | 22,500 | 22,400 | 175,340 | 61,480 | 1,123 | |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,075 | 4,179 | 30,540 | 221,000 | 0,053 | 0,631 | 9,010 | 11,760 | 46,460 | 12,975 | 0,721 | |
| 73 | Икра овощная | 50 | 0,510 | 2,700 | 2,700 | 40,800 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | |
| | <i>Итого за Поздник</i> | | 15,300 | 17,133 | 82,528 | 642,646 | 0,344 | 6,131 | 70,430 | 192,280 | 402,350 | 127,955 | 4,264 | |
| | Всего за Вторник - 1 | | 66,126 | 68,303 | 290,674 | 2204,102 | 34,072 | 58,329 | 617,232 | 1371,730 | 350,021 | 15,840 | | |

День/неделя: Среды - I

| № респ. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|
| | | | | | | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 20 | 0,310 | 0,020 | 0,650 | 4,020 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | |
| 212 | Омлет натуральный с сыром | 150 | 12,891 | 13,682 | 3,098 | 244,844 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,985 | 4,910 | 63,140 | 190,410 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 0,338 | 0,131 | 2,286 | 11,777 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,400 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 19,144 | 19,188 | 80,990 | 504,802 | 0,490 | 21,979 | 322,680 | 249,780 | 483,128 | 94,050 | 5,065 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие порционные | 50 | 0,080 | 0,010 | 0,250 | 1,410 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | |
| 106 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 200/20 | 8,356 | 5,988 | 36,318 | 237,380 | 0,056 | 0,660 | 26,400 | 127,600 | 90,940 | 14,140 | 0,120 | |
| 287 | Голубцы с рисом и мясом | 100/30 | 8,834 | 13,006 | 10,954 | 196,203 | 0,129 | 60,621 | 13,180 | 46,250 | 108,180 | 25,500 | 1,446 | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 4,919 | 5,576 | 22,071 | 151,586 | 0,161 | 25,995 | 25,170 | 31,860 | 89,520 | 31,770 | 1,184 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,441 | 0,021 | 31,773 | 129,041 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,090 | 4,320 | 18,702 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,060 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| Итого за Обед | | | 24,420 | 25,213 | 114,830 | 781,382 | 0,514 | 92,276 | 82,150 | 286,010 | 450,440 | 138,310 | 6,405 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Булочка Восточка | 50 | 5,850 | 4,590 | 35,850 | 208,500 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | |
| 385 | Молоко | 250 | 8,176 | 5,286 | 12,133 | 179,350 | 0,025 | 1,200 | 85,000 | 252,940 | 205,960 | 35,700 | 0,466 | |
| Итого за Полдник | | | 14,026 | 9,876 | 47,983 | 387,850 | 0,096 | 1,325 | 92,280 | 265,000 | 247,200 | 44,040 | 1,335 | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 10 | 0,500 | 0,030 | 1,100 | 7,500 | 0,046 | 3,375 | 6,750 | 3,510 | 16,470 | 5,130 | 0,095 | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,390 | 18,530 | 13,840 | 359,467 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,190 | 0,399 | 12,990 | 63,990 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | |
| Итого за Поздник | | | 20,953 | 20,321 | 66,821 | 606,282 | 0,253 | 5,504 | 267,390 | 118,760 | 316,440 | 50,080 | 4,982 | |
| Всего за Среды - I | | | 78,543 | 74,598 | 310,624 | 2280,316 | 1,553 | 121,084 | 764,500 | 919,550 | 1497,200 | 326,480 | 17,787 | |

| № рсч. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|---------|---------------------------|----------|---------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 6,456 | 8,646 | 38,450 | 220,230 | 0,053 | 0,631 | 9,010 | 11,760 | 46,460 | 12,975 | 0,721 | |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 13,487 | 9,989 | 15,012 | 174,116 | 0,181 | 0 | 22,500 | 22,400 | 175,340 | 61,480 | 1,123 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,090 | 0,010 | 2,396 | 9,809 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 30/20/5 | 1,190 | 4,570 | 14,250 | 102,890 | 0,034 | 0 | 40 | 8,400 | 22,500 | 4,200 | 0,350 | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 37,800 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 22,123 | 23,415 | 78,208 | 544,845 | 0,270 | 2,331 | 72,090 | 49,110 | 253,420 | 83,535 | 3,083 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Икра кабачковая | 60 | 1,140 | 0,340 | 4,620 | 71,502 | 0,023 | 12,000 | 2,400 | 44,400 | 51,700 | 15,840 | 1,680 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,818 | 5,178 | 12,502 | 103,884 | 0,067 | 18,609 | 223,480 | 36,640 | 66,940 | 22,440 | 1,203 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,102 | 20,480 | 40,168 | 470,399 | 0,120 | 6,760 | 0,000 | 30,500 | 205,750 | 42,480 | 3,860 | |
| 344 | Компот из яблок и изюма | 200 | 0,311 | 0,131 | 28,512 | 101,469 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 0,660 | 0,135 | 6,480 | 28,053 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,060 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| Итого за Обед | | | 25,381 | 26,786 | 101,426 | 822,367 | 0,386 | 38,169 | 226,480 | 167,240 | 463,990 | 138,660 | 9,978 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 250 | 4,475 | 5,355 | 19,808 | 125,750 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,640 | 6,260 | 21,960 | 196,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | |
| Итого за Полдник | | | 8,115 | 11,615 | 41,768 | 321,750 | 0,091 | 4,125 | 107,280 | 26,060 | 55,240 | 16,340 | 3,669 | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,002 | 0 | 67,5 | 3,6 | 4,5 | 0 | 0,03 | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и помидорами | 150 | 9,132 | 7,389 | 29,030 | 279,607 | 0,125 | 0,253 | 70,380 | 104,700 | 220,540 | 46,520 | 1,136 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,460 | 0,266 | 8,660 | 42,660 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | |
| 338 | Фрукты | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | | | | | | | | |
| 365 | Какао со ступенным молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 | |
| Итого за Поздник | | | 16,652 | 19,535 | 95,050 | 678,057 | 0,245 | 24,653 | 137,880 | 200,300 | 321,640 | 79,420 | 4,006 | |
| Всего за Четверг - 1 | | | 72,271 | 81,351 | 316,452 | 2367,019 | 0,992 | 69,278 | 543,730 | 442,710 | 1094,290 | 317,955 | 20,736 | |

| День/неделя: Пятница - 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|----------|--------------------------------|---------------|---------|---------|----------|---------------------------|--------|----|--|
| № реч. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 12,530 | 14,139 | 42,105 | 329,083 | 0,162 | 1,209 | 39,030 | 122,890 | 171,810 | 43,870 | 0,905 | | |
| 365 | Какао со ступенным молоком | 200 | 2,200 | 2,000 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 | | |
| 15 | Сыр порционный | 10 | 0,696 | 0,885 | 0,000 | 10,749 | 0,006 | 0,107 | 44,064 | 134,640 | 76,500 | 5,355 | 0,153 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 0,338 | 0,131 | 2,286 | 11,777 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | |
| 338 | Мандарины свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 35,000 | 0,600 | 38,000 | 10 | 35,000 | 17,000 | 11,000 | 0,100 | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | | 16,564 | 17,355 | 74,291 | 504,609 | 0,822 | 63,716 | 93,094 | 374,480 | 310,060 | 76,775 | 2,798 | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Огурцы соленые порционные | 60 | 0,509 | 3,027 | 1,546 | 9,600 | 0,017 | 4,350 | 4,350 | 20,010 | 20,880 | 12,180 | 0,522 | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,258 | 1,692 | 16,982 | 96,850 | 0,087 | 9,500 | 214,160 | 13,580 | 62,980 | 16,320 | 0,852 | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,689 | 4,876 | 42,473 | 233,031 | 0,160 | 0,090 | 18,740 | 8,360 | 111,460 | 74,000 | 2,487 | | |
| 279 | Тфтели мясные с томатным соусом | 90/30 | 12,379 | 17,188 | 13,550 | 242,357 | 0,086 | 4,200 | 86,000 | 19,560 | 145,640 | 27,160 | 1,918 | | |
| 346 | Компот из апельсинов | 200 | 0,450 | 0,100 | 33,990 | 141,200 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | |
| <i>Итого за Обед</i> | | | 25,035 | 27,548 | 121,971 | 788,533 | 0,506 | 18,080 | 325,250 | 96,310 | 454,160 | 167,960 | 8,609 | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка Домашняя | 50 | 3,640 | 6,260 | 21,960 | 196,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | | |
| 386 | Йогурт питьевой | 250 | 6,413 | 1,938 | 9,225 | 162,500 | 0,025 | 1,200 | 85,000 | 252,940 | 205,960 | 35,700 | 0,466 | | |
| <i>Итого за Полдник</i> | | | 10,053 | 8,198 | 31,185 | 358,500 | 0,096 | 1,325 | 92,280 | 265,000 | 247,200 | 44,040 | 1,335 | | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 150 | 8,845 | 7,582 | 20,537 | 288,643 | 0,066 | 0,295 | 90,440 | 121,540 | 188,650 | 27,400 | 0,902 | | |
| 365 | Какао со ступенным молоком | 200 | 2,200 | 2,000 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 | | |
| 209 | Ябло вареное | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 62,400 | 0,03 | 0 | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,400 | | | | | | | | | |
| <i>Итого за Ужин</i> | | | 19,930 | 15,712 | 73,377 | 612,433 | 0,180 | 24,695 | 190,440 | 230,440 | 339,300 | 57,300 | 4,217 | | |
| <i>Всего за Пятница - 1</i> | | | 71,582 | 68,813 | 300,824 | 2264,075 | 1,604 | 107,816 | 695,064 | 966,230 | 1350,720 | 346,075 | 16,959 | | |

Дневная: Понедельник - 2

| № рсч. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------------------|---------------|----|--|
| | | | Б | Ж | У | У | Y | В1 | С | А(мкг) | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша пшеница молочная с изюмом | 200 | 8,369 | 9,389 | 47,148 | 308,470 | 0,162 | 1,209 | 39,030 | 122,890 | 171,810 | 43,870 | 0,905 | | |
| 15 | Сыр порционный | 30 | 6,960 | 8,850 | 0,000 | 108,000 | 0,012 | 0,214 | 88,128 | 269,280 | 153,000 | 10,71 | 0,306 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | | |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | 0,060 | 38,000 | 10,000 | 35,000 | 17,000 | 11,000 | 0,100 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,900 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | |
| Итого за Завтрак | | | 18,602 | 19,401 | 84,239 | 582,705 | 0,260 | 41,123 | 137,738 | 437,170 | 363,980 | 75,410 | 2,500 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие порционные | 50 | 0,400 | 0,050 | 1,500 | 7,250 | 0,064 | 8,150 | 206,230 | 16,660 | 38,390 | 16,000 | 0,560 | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,409 | 2,126 | 9,575 | 81,054 | 0,067 | 18,609 | 223,480 | 36,640 | 66,940 | 22,440 | 1,203 | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 20,250 | 22,613 | 40,725 | 481,938 | 0,120 | 6,760 | 0,000 | 30,500 | 205,750 | 42,480 | 3,860 | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,510 | 0,015 | 22,170 | 74,775 | 0,011 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,190 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | |
| Итого за Обед | | | 27,069 | 26,134 | 100,830 | 776,007 | 0,418 | 183,319 | 552,260 | 116,500 | 424,030 | 120,370 | 8,668 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Печенье Сладена | 100 | 2,784 | 5,008 | 34,185 | 214,560 | 0,099 | 0 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 | | |
| 385 | Молоко | 200 | 6,541 | 4,229 | 9,706 | 143,480 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | | |
| Итого за Полдник | | | 9,325 | 9,237 | 43,891 | 358,040 | 0,119 | 4,000 | 107,280 | 25,800 | 68,470 | 17,470 | 3,590 | | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 11,988 | 8,879 | 13,344 | 154,770 | 0,181 | 0 | 22,500 | 22,400 | 175,340 | 61,480 | 1,123 | | |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,075 | 4,179 | 30,540 | 221,000 | 0,053 | 0,631 | 9,010 | 11,760 | 46,460 | 12,975 | 0,721 | | |
| 73 | Икра овощная | 30 | 0,510 | 2,700 | 2,700 | 40,800 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | | |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | |
| Итого за Поздник | | | 23,691 | 21,223 | 88,860 | 661,300 | 0,344 | 6,131 | 70,430 | 192,280 | 402,350 | 127,955 | 4,264 | | |
| Всего за Понедельник - 2 | | | 78,687 | 75,995 | 317,820 | 2378,052 | 1,141 | 234,773 | 867,708 | 771,750 | 1258,830 | 341,205 | 19,022 | | |

День/неделя: Вторник - 2

| № рсч. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,002 | 0 | 67,5 | 3,6 | 4,5 | 0 | 0,03 | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и помидором | 150 | 14,132 | 7,389 | 29,050 | 286,607 | 0,125 | 0,253 | 70,380 | 104,700 | 220,540 | 46,520 | 1,136 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,460 | 0,266 | 8,660 | 42,660 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | |
| 365 | Каша со ступенными хлопком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 | |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 20,152 | 19,035 | 74,050 | 589,057 | 0,245 | 24,653 | 137,880 | 200,300 | 321,640 | 79,420 | 4,006 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Кукуруза консервированная | 50 | 0,977 | 0,250 | 6,857 | 32,000 | 0,064 | 8,150 | 206,230 | 16,660 | 38,390 | 16,000 | 0,560 | |
| 88 | Ци из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,725 | 4,291 | 9,971 | 93,674 | 0,110 | 9,865 | 220,850 | 21,160 | 82,980 | 25,760 | 0,900 | |
| 246 | Гуляш из говядины | 100 | 13,199 | 14,724 | 2,927 | 231,146 | 0,010 | 1,200 | 0,000 | 23,600 | 117,030 | 20,270 | 2,000 | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,482 | 4,227 | 36,250 | 210,800 | 0,087 | 0 | 27,180 | 10,650 | 45,570 | 8,160 | 0,824 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,600 | 0,000 | 31,160 | 125,700 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| | Итого за Обед | | 24,733 | 24,157 | 100,595 | 758,815 | 0,447 | 20,015 | 454,860 | 127,770 | 423,570 | 128,090 | 7,519 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок | 250 | 0,000 | 0,000 | 30,500 | 127,500 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | |
| 421 | Слабобаклаженая | 50 | 7,750 | 8,260 | 21,960 | 196,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | |
| | Итого за Полдник | | 7,750 | 8,260 | 52,460 | 323,500 | 0,091 | 1,200 | 107,280 | 26,060 | 55,240 | 16,340 | 3,669 | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 10 | 0,500 | 0,030 | 1,100 | 7,500 | 0,046 | 3,375 | 6,750 | 3,510 | 16,470 | 5,130 | 0,095 | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,390 | 18,530 | 13,840 | 359,467 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,380 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | |
| | Итого за Поздник | | 19,603 | 19,457 | 51,601 | 531,797 | 0,253 | 5,504 | 267,390 | 118,760 | 316,440 | 50,080 | 4,982 | |
| | Всего за Вторник - 2 | | 72,238 | 70,909 | 278,706 | 2203,169 | 1,036 | 51,372 | 967,410 | 472,890 | 1116,890 | 273,930 | 20,176 | |

День/неделя: Среда - 2

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 3,480 | 4,425 | 0,000 | 54,000 | 0,006 | 0,107 | 44,064 | 134,640 | 76,500 | 5,355 | 0,153 |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 8,629 | 10,451 | 46,734 | 293,370 | 0,162 | 1,209 | 39,030 | 122,890 | 171,810 | 43,870 | 0,905 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 17,332 | 19,941 | 74,510 | 522,100 | 0,236 | 2,616 | 105,214 | 386,100 | 377,560 | 85,175 | 2,383 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 50 | 0,550 | 0,100 | 1,900 | 11,000 | 0,040 | 16,500 | 87,780 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,702 | 4,322 | 17,761 | 128,722 | 0,203 | 7,900 | 212,120 | 31,200 | 107,180 | 31,820 | 1,812 |
| 294 | Котлета рубленая из мяса | 90 | 15,206 | 12,608 | 12,806 | 254,411 | 0,047 | 0,166 | 6,704 | 7,172 | 37,360 | 10,036 | 0,691 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом. | 150 | 6,689 | 9,876 | 32,473 | 233,031 | 0,160 | 0,000 | 18,740 | 8,560 | 111,460 | 74,000 | 2,487 |
| 350 | Компот ассорти из см ягод (хр.смор.) | 200 | 0,200 | 0,080 | 27,912 | 109,840 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,780 | 0,399 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| | Итого за Обед | | 30,097 | 27,651 | 106,282 | 802,499 | 0,611 | 28,266 | 329,244 | 85,192 | 388,180 | 168,736 | 8,533 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт питьевой | 250 | 6,413 | 2,350 | 18,450 | 162,500 | 0,025 | 1,200 | 85,000 | 252,940 | 205,960 | 35,700 | 0,466 |
| 424 | Булочка Домашняя | 50 | 3,640 | 6,260 | 21,960 | 193,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 |
| | Итого за Полдник | | 10,053 | 8,610 | 40,410 | 355,500 | 0,096 | 1,325 | 92,280 | 265,000 | 247,200 | 44,040 | 1,335 |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 20 | 1,000 | 0,060 | 2,200 | 15,000 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 |
| 212 | Омлет натуральный с сыром | 150 | 7,370 | 14,210 | 1,270 | 239,010 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 3,544 | 17,580 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| | Итого за Поздник | | 15,488 | 18,679 | 42,480 | 498,740 | 0,490 | 21,979 | 322,680 | 249,780 | 483,120 | 94,050 | 5,065 |
| | Всего за Среда - 2 | | 72,970 | 74,881 | 263,682 | 2178,839 | 1,433 | 54,186 | 849,418 | 986,072 | 1496,060 | 392,001 | 17,316 |

День/неделя: Четверг - 2

| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------------------|---------------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | | | | | VI | C | A (мкг) | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшеница молочная | 200 | 9,176 | 12,744 | 37,726 | 343,930 | 0,050 | 0,33 | 79,900 | 48,920 | 85,210 | 11,140 | 1,070 | | | | | | | | | | | |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 62,400 | 0,030 | | 100,000 | 22,000 | 76,800 | 4,800 | 1,000 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | | | | | | | | | | |
| | Бананы свежие | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | | 15,611 | 17,859 | 59,966 | 499,600 | 0,104 | 0,360 | 179,900 | 85,470 | 177,860 | 22,290 | 2,650 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Икра кабачковая | 60 | 1,200 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,019 | 4,410 | 1,890 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,752 | 3,493 | 14,420 | 101,626 | 0,110 | 9,865 | 220,850 | 21,160 | 82,980 | 25,760 | 0,900 | | | | | | | | | | | |
| 259 | Тефтели из оленины с соусом | 60/50 | 16,200 | 17,090 | 16,580 | 385,550 | 0,548 | 3,600 | 359,000 | 35,880 | 304,480 | 87,960 | 2,552 | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,160 | 0,160 | 27,880 | 114,600 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,190 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,020 | 0,8 | 0,6 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Обед | | 22,657 | 27,008 | 84,210 | 780,871 | 0,793 | 18,705 | 582,340 | 124,650 | 490,560 | 164,740 | 5,932 | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крепдель сахарный | 50 | 2,980 | 3,840 | 18,560 | 179,552 | 0,099 | 0 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 | | | | | | | | | | | |
| 386 | Раженка | 250 | 4,375 | 4,680 | 6,563 | 135,000 | 0,139 | 0,600 | 73,280 | 259,800 | 238,490 | 37,470 | 0,984 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Полдник | | 7,355 | 8,520 | 25,123 | 314,552 | 0,238 | 0,600 | 80,560 | 271,600 | 292,960 | 46,940 | 1,774 | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 15 | 0,750 | 0,045 | 1,650 | 11,250 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | | | | | | | | | | | |
| 206 | Макарона запеченные с сыром и яйцом | 150 | 9,138 | 10,060 | 33,458 | 267,478 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,800 | 8,300 | 14,830 | 167,600 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Полдник | | 17,383 | 19,155 | 80,468 | 565,903 | 0,517 | 20,476 | 218,420 | 316,200 | 410,820 | 75,820 | 4,341 | | | | | | | | | | | |
| | Всего за Четверг - 2 | | 63,006 | 74,542 | 249,767 | 2180,926 | 1,652 | 40,141 | 1061,220 | 797,920 | 1372,200 | 309,790 | 14,697 | | | | | | | | | | | |

День/неделя: Пятница - 2

| № рсч. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|---------------------------|---------------|----|--|
| | | | Б | | Ж | | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | У | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 10 | 0,500 | 0,030 | 1,100 | 7,500 | 0,046 | 3,375 | 6,750 | 3,510 | 16,470 | 5,130 | 0,095 | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,390 | 18,840 | 13,840 | 359,467 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,535 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,190 | 0,399 | 12,990 | 63,990 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | | |
| 318 | Фрукты | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 20,553 | 19,921 | 57,021 | 559,282 | 0,253 | 5,504 | 267,390 | 118,760 | 316,440 | 50,080 | 4,982 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Огурцы соленные порционные | 60 | 0,509 | 3,027 | 1,546 | 9,600 | 0,064 | 8,150 | 206,230 | 16,660 | 38,390 | 16,000 | 0,560 | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 5,946 | 5,107 | 10,668 | 112,300 | 0,056 | 0,660 | 26,400 | 127,600 | 90,940 | 14,140 | 0,120 | | |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 100 | 10,565 | 12,645 | 10,197 | 238,866 | 0,972 | 1,570 | 22,730 | 29,250 | 97,200 | 15,740 | 6,370 | | |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3,266 | 4,348 | 16,893 | 118,001 | 0,041 | 25,743 | 0,000 | 83,175 | 60,210 | 30,975 | 1,212 | | |
| 350 | Компот ассорти из см смородины | 200 | 0,200 | 0,080 | 27,912 | 109,840 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,780 | 0,399 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,285 | 0,600 | 19,500 | 96,000 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | |
| Итого за Обед | | | 26,081 | 26,737 | 100,576 | 751,597 | 1,274 | 39,823 | 259,260 | 285,905 | 401,760 | 116,535 | 11,211 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Печенье Сластина | 100 | 6,775 | 8,452 | 30,387 | 190,720 | 0,099 | 0 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 | | |
| 355 | Кисель из кураги | 200 | 0,967 | 0,024 | 43,106 | 175,290 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | | |
| Итого за Полдник | | | 7,742 | 8,476 | 73,493 | 366,010 | 0,119 | 4,000 | 107,280 | 25,800 | 68,470 | 17,470 | 3,590 | | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,002 | 0 | 67,5 | 3,6 | 4,5 | 0 | 0,03 | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом | 150 | 14,132 | 7,389 | 29,050 | 286,607 | 0,125 | 0,253 | 70,380 | 104,700 | 220,540 | 46,520 | 1,136 | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,990 | 33,495 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | | |
| 365 | Какао со ступенным молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 | | |
| Итого за Поздник | | | 20,132 | 19,004 | 85,960 | 640,902 | 0,245 | 24,653 | 137,880 | 200,300 | 321,640 | 79,420 | 4,006 | | |
| Всего за Пятница - 2 | | | 74,508 | 74,138 | 317,050 | 2317,791 | 1,891 | 73,980 | 771,810 | 630,765 | 1108,310 | 263,505 | 23,789 | | |

Анализ примерного меню и основных показателей пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 лет.

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|---------|---------------------------|---------|--------|--|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| Понедельник - 1 | 64,604 | 73,780 | 328,633 | 2207,318 | 1,725 | 215,206 | 1211,700 | 683,190 | 1348,870 | 317,510 | 19,951 | |
| Вторник - 1 | 66,126 | 68,303 | 290,674 | 2204,105 | 1,276 | 58,329 | 617,232 | 969,262 | 1371,730 | 350,021 | 15,840 | |
| Среда - 1 | 78,543 | 74,598 | 310,624 | 2280,316 | 1,395 | 121,084 | 806,740 | 927,870 | 1524,080 | 335,640 | 18,235 | |
| Четверг - 1 | 72,271 | 81,351 | 316,452 | 2374,019 | 0,992 | 69,278 | 543,730 | 442,710 | 1094,290 | 317,955 | 20,736 | |
| Пятница - 1 | 71,582 | 68,813 | 300,824 | 2264,075 | 1,034 | 69,816 | 689,064 | 936,180 | 1362,820 | 343,625 | 17,534 | |
| Среднее за 1 неделю | 70,625 | 73,369 | 309,441 | 2265,967 | 1,529 | 104,809 | 830,363 | 834,926 | 1418,417 | 343,096 | 19,896 | |
| Понедельник - 2 | 78,687 | 75,995 | 317,820 | 2378,052 | 1,171 | 234,773 | 867,708 | 776,700 | 1287,930 | 349,755 | 19,697 | |
| Вторник - 2 | 72,238 | 70,909 | 278,706 | 2203,169 | 1,036 | 51,372 | 967,410 | 472,890 | 1116,890 | 273,930 | 20,176 | |
| Среда - 2 | 72,970 | 74,881 | 263,682 | 2178,839 | 1,505 | 54,186 | 891,658 | 999,342 | 1552,040 | 409,711 | 18,439 | |
| Четверг - 2 | 63,006 | 72,542 | 249,767 | 2180,926 | 1,682 | 40,141 | 1061,220 | 802,870 | 1401,300 | 318,340 | 15,372 | |
| Пятница - 2 | 74,508 | 74,138 | 317,050 | 2317,791 | 0,960 | 98,153 | 749,080 | 684,690 | 1071,320 | 278,740 | 18,631 | |
| Среднее за 2 неделю | 72,282 | 73,693 | 285,405 | 2251,755 | 1,312 | 117,859 | 923,814 | 722,799 | 1308,363 | 335,137 | 18,894 | |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М. П., Тутильяна В. А. издательство ООО «Делта принт» 2011

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
образовательного
учреждения

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО
«ТриСолнечные
Сезона»Примерное десятидневное меню питания школьников в осенне-зимний период на базе МБОУ СОШ № 5, 7, 23 для
детей с 12 лет и старше

| № п/п | Наименование пищи недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|-----------------|---------|---------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|----------|-------|---------|----------|---------|----------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | |
| День/неделя: Понедельник - 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 62,400 | 0,030 | 0,000 | 100,000 | 22,000 | 76,800 | 4,800 | 1,000 | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 200 | 8,293 | 10,443 | 22,383 | 384,837 | 0,088 | 0,393 | 120,387 | 162,033 | 231,333 | 36,533 | 1,203 | | | | | | | | | | |
| 365 | Какао со стученными хлопками | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,000 | 0,440 | 0,000 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,040 | | | 6,600 | 38,800 | 10,140 | 0,900 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,210 | 6,930 | 33,500 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | | | | | | | | | | |
| Лимонный напиток | | | | | | | | | | | | | 18,823 | 18,533 | 78,193 | 701,257 | 0,206 | 0,833 | 220,587 | 199,733 | 395,033 | 61,973 | 3,768 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Кургузга консервированная | 50 | 0,977 | 0,250 | 6,857 | 32,000 | 0,019 | 4,410 | 1,890 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,878 | 5,403 | 22,201 | 160,903 | 0,254 | 9,875 | 265,150 | 39,000 | 133,975 | 39,775 | 2,265 | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов с мясом | 200 | 17,300 | 22,490 | 43,100 | 480,400 | 0,348 | 3,600 | 359,000 | 35,880 | 304,480 | 87,960 | 2,552 | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,510 | 0,015 | 22,170 | 74,775 | 0,011 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 3,300 | 0,600 | 19,500 | 96,000 | 0,090 | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,023 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,600 | 0,500 | 27,700 | 134,000 | 0,096 | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | | | | | | | | | | |
| Лимонный сок | | | | | | | | | | | | | 32,565 | 29,238 | 141,538 | 978,078 | 1,018 | 167,885 | 748,590 | 123,240 | 599,405 | 184,555 | 8,852 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок | 250 | 0,000 | 0,000 | 30,500 | 127,500 | 0,020 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,000 | | | | | | | | | | |
| 424 | Вулочка Домашняя | 100 | 9,060 | 7,825 | 22,450 | 141,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | | | | | | | | | | |
| Лимонный напиток | | | | | | | | | | | | | 9,060 | 7,825 | 22,450 | 141,000 | 0,091 | 4,125 | 107,280 | 26,060 | 55,240 | 16,340 | 2,869 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 60 | 3,000 | 0,180 | 6,600 | 45,000 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | | | | | | | | | | |
| 206 | Макаронная запеканка с сыром и яйцом | 200 | 12,184 | 13,413 | 44,611 | 356,637 | 0,121 | 0,131 | 118,613 | 182,760 | 167,333 | 17,693 | 1,429 | | | | | | | | | | |
| 3 | Бульбурд с сыром и мясом сливочным | 30/15/5 | 5,800 | 8,300 | 14,830 | 167,600 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | | | | | | | | | | |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,010 | 0,1 | 0,5 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | 0,06 | 38 | 10 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | | | | | | | | | | |
| Лимонный напиток | | | | | | | | | | | | | 22,084 | 22,443 | 90,071 | 676,812 | 0,537 | 58,579 | 258,573 | 380,840 | 416,893 | 77,143 | 4,033 |
| Вечер за Понедельник - 1 | | | | | | | | | | | | | 82,632 | 77,879 | 367,742 | 2630,647 | 1,872 | 231,422 | 1335,020 | 729,893 | 1466,571 | 340,011 | 19,522 |

Детализация Вспомог - 1

| № п/п | Наименование вида изделия, бренд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|----------|-------|---------|---------|----------|----------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша ячменная молочная | 200 | 4,690 | 8,343 | 45,328 | 286,770 | 0,203 | 1,511 | 48,788 | 153,613 | 214,763 | 54,838 | 1,131 | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр полужирный | 45 | 10,440 | 11,275 | 0,000 | 162,000 | 0,012 | 0,214 | 88,128 | 269,280 | 153,000 | 10,71 | 0,306 | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | 0,06 | 38 | 10 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,190 | 0,399 | 18,750 | 63,990 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,046 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 | | | | | | | | | | |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,050 | 59,775 | 0,010 | 0,1 | 0,5 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | 20,230 | 21,497 | 101,968 | 687,325 | 0,391 | 38,825 | 147,116 | 479,643 | 477,303 | 107,948 | 4,352 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 50 | 0,350 | 0,100 | 1,900 | 11,000 | 0,040 | 16,500 | 87,780 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 | | | | | | | | | | |
| 88 | Пиц из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,156 | 5,365 | 30,208 | 112,960 | 0,084 | 37,136 | 266,275 | 43,975 | 54,950 | 24,950 | 0,898 | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса | 100 | 15,599 | 17,368 | 14,753 | 290,502 | 0,059 | 0,208 | 8,380 | 8,965 | 46,700 | 12,545 | 0,864 | | | | | | | | | | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,578 | 5,072 | 36,250 | 232,960 | 0,104 | 0,000 | 32,616 | 12,780 | 54,684 | 9,792 | 0,989 | | | | | | | | | | |
| 350 | Компот ассорти из 6-х видов (фр.саюр.) | 200 | 0,200 | 0,080 | 27,912 | 109,890 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,750 | 0,399 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 3,300 | 0,600 | 19,500 | 96,000 | 0,090 | | | 14,850 | 87,200 | 25,650 | 2,025 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,300 | 0,250 | 13,850 | 67,000 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | 30,683 | 28,835 | 144,373 | 945,312 | 0,478 | 57,514 | 398,951 | 109,130 | 317,614 | 108,687 | 6,969 |
| Ланч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 414 | Крепитель сахарный | 100 | 3,576 | 6,790 | 22,272 | 215,462 | 0,099 | 0,000 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 | | | | | | | | | | |
| 386 | Ржанка | 250 | 4,375 | 4,688 | 7,890 | 135,000 | 0,139 | 0,600 | 73,280 | 259,800 | 238,490 | 37,470 | 0,984 | | | | | | | | | | |
| Итого за Ланч | | | | | | | | | | | | | 7,951 | 11,478 | 30,162 | 350,462 | 0,238 | 0,600 | 80,560 | 271,690 | 292,960 | 46,940 | 1,774 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,890 | 5,015 | 48,648 | 185,200 | 0,217 | 0,000 | 27,000 | 26,880 | 210,408 | 73,776 | 1,347 | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 9,985 | 8,099 | 16,680 | 153,000 | 0,066 | 0,789 | 11,263 | 14,700 | 58,075 | 16,219 | 0,901 | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра овощная | 50 | 0,850 | 4,500 | 0,180 | 68,000 | 0,020 | 7,000 | 28,000 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,120 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,495 | 31,995 | 0,050 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | 22,043 | 22,879 | 99,779 | 612,925 | 0,401 | 9,089 | 88,343 | 216,100 | 463,833 | 149,495 | 4,948 |
| Всего за Вспомог - 1 | | | | | | | | | | | | | 81,407 | 84,689 | 376,282 | 2596,024 | 1,508 | 107,058 | 715,310 | 1076,473 | 1551,710 | 413,070 | 18,043 |

| Детализация Счета - 1 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|------------------------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
| № п/п | Наименование д/в, несл. б/мл | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 20 | 1,000 | 0,060 | 2,200 | 15,000 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 |
| 212 | Омлет натуральный с сыром | 200 | 9,827 | 12,947 | 1,693 | 318,680 | 0,208 | 0,572 | 46,233 | 169,244 | 401,693 | 33,368 | 4,440 |
| 382 | Каша с молоком | 200 | 5,420 | 4,725 | 23,440 | 141,235 | 0,058 | 1,73 | 29,49 | 166,830 | 116,200 | 41,330 | 1,367 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | | | | 0,675 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,155 | 0,310 | 6,930 | 33,500 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| Итого за Завтрак | | | 19,997 | 18,742 | 49,763 | 598,215 | 0,595 | 22,552 | 116,223 | 365,534 | 658,863 | 118,978 | 7,349 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Орница свежие порционные | 50 | 0,400 | 0,050 | 1,500 | 7,250 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| 106 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 250/20 | 7,461 | 5,173 | 15,738 | 147,201 | 0,043 | 0,792 | 31,680 | 153,120 | 109,128 | 16,968 | 0,144 |
| 287 | Голубцы с рисом и мясом | 100/30 | 9,301 | 10,068 | 7,334 | 154,996 | 0,185 | 87,073 | 18,931 | 66,432 | 151,076 | 36,627 | 2,077 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,167 | 5,335 | 30,822 | 203,092 | 0,193 | 31,194 | 30,204 | 38,232 | 107,424 | 38,124 | 1,421 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,600 | 0,000 | 31,160 | 125,700 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,600 | 0,500 | 22,700 | 134,000 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| Итого за Обед | | | 28,729 | 21,546 | 127,254 | 836,239 | 0,609 | 124,059 | 98,215 | 338,084 | 529,428 | 158,619 | 7,297 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Булочка Восточная | 100 | 7,800 | 6,120 | 23,900 | 278,000 | 0,099 | 0,000 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 |
| 385 | Молоко | 250 | 6,541 | 4,229 | 9,706 | 145,380 | 0,020 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 |
| Итого за Полдник | | | 14,341 | 10,349 | 33,606 | 421,380 | 0,119 | 4,000 | 107,280 | 25,800 | 68,470 | 17,470 | 3,590 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 10 | 0,500 | 0,030 | 1,100 | 7,500 | 0,138 | 10,125 | 20,250 | 10,530 | 49,410 | 15,390 | 0,284 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 17,520 | 19,707 | 5,120 | 479,289 | 0,146 | 0,536 | 325,075 | 119,000 | 282,437 | 23,462 | 3,122 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 |
| 100 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,495 | 31,995 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,350 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,590 | 13,860 | 66,990 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| Итого за Ужин | | | 21,988 | 21,299 | 51,606 | 694,109 | 0,310 | 12,361 | 345,905 | 144,480 | 383,117 | 57,222 | 5,270 |
| Итого за Счета - 1 | | | 84,455 | 71,936 | 262,229 | 2540,043 | 1,663 | 162,972 | 667,623 | 873,898 | 1639,878 | 352,299 | 23,506 |

| Днев/неделя: Четверг - 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|-----------------------------|--------|--------|--------------------------------|------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
| № р/с | Наименование двести единиц, блока | Масса порции | Исчисленные вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Булгурод с повидлом | 300205 | 2,400 | 5,870 | 27,830 | 156,000 | 0,034 | 0 | 40 | 8,400 | 22,500 | 4,200 | 0,350 | | | |
| 171 | Каша рисовая расквашенная | 180 | 4,890 | 5,015 | 48,648 | 265,200 | 0,217 | 0,000 | 27,000 | 26,880 | 210,408 | 75,776 | 1,347 | | | |
| 234 | Колбаса рыбная (минтай) | 100 | 14,985 | 11,099 | 16,680 | 193,463 | 0,066 | 0,789 | 11,265 | 14,700 | 58,075 | 16,219 | 0,901 | | | |
| 100 | Фрукты | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 2007 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | | | |
| | | | <i>Итого за завтрак</i> | | | 22,838 | 22,416 | 114,189 | 722,998 | 0,219 | 2,489 | 78,843 | 56,330 | 300,103 | 99,075 | 3,487 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Икра кабачковая | 100 | 2,000 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,023 | 12,000 | 2,400 | 44,400 | 51,700 | 15,840 | 1,680 | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 2505 | 1,761 | 5,158 | 11,969 | 101,318 | 0,084 | 23,261 | 279,350 | 45,800 | 83,675 | 28,000 | 1,504 | | | |
| 239 | Жаркое по-домашнему | 200 | 16,200 | 18,090 | 16,580 | 385,350 | 0,150 | 8,450 | 0,000 | 38,125 | 257,188 | 5,600 | 4,825 | | | |
| 344 | Компот из яблок и клюквы | 200 | 0,260 | 0,080 | 28,520 | 112,900 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 3,330 | 0,585 | 19,440 | 94,950 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,600 | 0,500 | 27,700 | 134,000 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | | |
| | | | <i>Итого за обед</i> | | | 28,151 | 32,413 | 113,209 | 964,718 | 0,463 | 44,511 | 282,350 | 188,975 | 561,263 | 115,890 | 11,919 |
| <i>Ланч</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 250 | 4,475 | 5,355 | 19,808 | 125,750 | 0,020 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | | | |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 100 | 5,824 | 12,520 | 43,920 | 274,400 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | | | |
| | | | <i>Итого за ланч</i> | | | 10,299 | 17,875 | 63,728 | 400,150 | 0,091 | 4,125 | 107,280 | 26,060 | 55,240 | 16,340 | 3,669 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 15 | 0,075 | 9,378 | 0,120 | 112,200 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом | 200 | 12,843 | 9,852 | 38,733 | 292,980 | 0,167 | 0,337 | 93,840 | 139,600 | 294,053 | 62,027 | 1,515 | | | |
| 100 | Фрукты | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,460 | 0,266 | 8,660 | 42,660 | 0,040 | | | 6,600 | 38,800 | 10,140 | 0,900 | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,540 | 0,620 | 9,240 | 44,600 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | | | |
| 355 | Каша со студеным молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,000 | 0,440 | 0,000 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 | | | |
| | | | <i>Итого за ужин</i> | | | 14,518 | 22,716 | 88,953 | 637,440 | 0,246 | 0,875 | 182,800 | 292,370 | 486,233 | 95,937 | 4,132 |
| | | | <i>Всего за Четверг - 1</i> | | | 79,806 | 96,420 | 384,079 | 2745,306 | 1,219 | 52,000 | 651,273 | 563,935 | 1402,859 | 327,242 | 23,227 |

| Дневник: Пятница - 1 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| № рц. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминиз (мкг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каши геркулесовая молочная | 250 | 10,786 | 13,064 | 58,418 | 366,713 | 0,203 | 1,511 | 48,787 | 133,613 | 214,763 | 54,838 | 1,131 | |
| 15 | Сыр порционный | 20 | 4,640 | 5,900 | 0,000 | 72,000 | 0,006 | 0,107 | 44,064 | 134,640 | 76,500 | 5,335 | 0,133 | |
| 365 | Какао со ступенчатым молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,000 | 0,440 | 0,000 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 | |
| 100 | Фрукты | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | |
| | | | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>21,431</i> | <i>22,694</i> | <i>116,978</i> | <i>702,703</i> | <i>0,263</i> | <i>2,058</i> | <i>92,851</i> | <i>298,833</i> | <i>335,213</i> | <i>74,293</i> | <i>2,324</i> |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Отруди соевые порционные | 100 | 0,848 | 5,045 | 2,577 | 59,100 | 0,017 | 4,350 | 4,350 | 20,010 | 20,880 | 12,180 | 0,322 | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,823 | 2,115 | 21,231 | 121,063 | 0,109 | 11,875 | 267,700 | 16,975 | 78,725 | 20,400 | 1,065 | |
| 171 | Каши гречневая рассыпчатая | 180 | 8,026 | 5,851 | 50,968 | 279,637 | 0,192 | 0,000 | 22,488 | 10,032 | 133,752 | 88,800 | 2,984 | |
| 279 | Тертлин мясные с томатным соусом | 100/30 | 13,733 | 19,098 | 15,036 | 267,287 | 0,097 | 4,725 | 96,750 | 22,005 | 163,845 | 30,555 | 2,158 | |
| 346 | Компот из апельсинов | 200 | 0,450 | 0,100 | 33,990 | 141,200 | 0,010 | 0,1 | 0,5 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| | | | <i>Итого за Обед</i> | <i>29,275</i> | <i>32,679</i> | <i>144,182</i> | <i>966,587</i> | <i>0,611</i> | <i>21,050</i> | <i>391,788</i> | <i>102,622</i> | <i>344,942</i> | <i>201,785</i> | <i>10,819</i> |
| Ланч | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка Домашняя | 100 | 5,096 | 8,764 | 3,744 | 274,400 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | |
| 386 | Колбаски пикантные | 250 | 5,130 | 1,880 | 7,380 | 130,000 | 0,025 | 1,200 | 84,000 | 252,000 | 205,960 | 35,700 | 0,466 | |
| | | | <i>Итого за Ланч</i> | <i>10,236</i> | <i>10,644</i> | <i>404,400</i> | <i>0,096</i> | <i>1,325</i> | <i>91,280</i> | <i>264,060</i> | <i>247,200</i> | <i>44,040</i> | <i>1,335</i> | |
| Ланч | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 62,400 | 0,030 | 0,000 | 100,000 | 22,000 | 76,800 | 4,800 | 1,000 | |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 200 | 10,793 | 15,443 | 27,383 | 384,857 | 0,088 | 0,393 | 120,587 | 162,053 | 251,533 | 36,533 | 1,203 | |
| 365 | Какао со ступенчатым молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,000 | 0,440 | 0,000 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 | |
| 100 | Фрукты | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,460 | 0,266 | 8,660 | 42,660 | 0,040 | | | 6,600 | 38,800 | 10,140 | 0,900 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | |
| | | | <i>Итого за Ланч</i> | <i>22,243</i> | <i>23,839</i> | <i>82,383</i> | <i>721,997</i> | <i>0,206</i> | <i>0,833</i> | <i>220,587</i> | <i>199,753</i> | <i>395,633</i> | <i>61,973</i> | <i>3,768</i> |
| | | | <i>Всего за Пятница - 1</i> | <i>83,175</i> | <i>89,856</i> | <i>348,667</i> | <i>2795,597</i> | <i>1,176</i> | <i>25,266</i> | <i>796,506</i> | <i>845,238</i> | <i>1522,388</i> | <i>382,091</i> | <i>18,246</i> |

| Дневник: Понедельник - 2 | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|------------------|---------|----------|---------|----------|---------|--------|
| № п/п | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный (мкг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Кашиа пшеничная молочная с кефиром | 250 | 10,461 | 11,736 | 38,955 | 385,588 | 1,453 | 1,511 | 48,788 | 153,613 | 214,763 | 54,838 | 1,131 |
| 3 | Сыр порционный | 30 | 6,960 | 8,850 | 0,000 | 108,000 | 0,012 | 0,214 | 88,128 | 269,280 | 153,000 | 10,71 | 0,306 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 13,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,100 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | 0,060 | 38,000 | 10,000 | 35,000 | 17,000 | 11,000 | 0,100 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21,764 | 21,288 | 82,526 | 691,222 | 1,581 | 41,425 | 147,096 | 472,443 | 436,833 | 94,928 | 3,401 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи свежие порционные | 50 | 0,400 | 0,050 | 1,500 | 7,250 | 0,107 | 13,583 | 343,717 | 27,767 | 63,983 | 26,667 | 0,933 |
| 82 | Борщ на свежей капусте со сметаной | 300 | 2,113 | 3,190 | 14,363 | 121,816 | 0,084 | 23,261 | 279,350 | 45,800 | 83,675 | 28,000 | 1,504 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 20,250 | 22,613 | 30,363 | 481,938 | 0,150 | 8,450 | 0,000 | 38,125 | 257,188 | 5,600 | 4,825 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,510 | 0,015 | 22,170 | 74,775 | 0,011 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 3,300 | 0,600 | 19,500 | 96,000 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,450 | 0,375 | 20,775 | 134,000 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| <i>Итого за Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 30,023 | 26,843 | 108,671 | 915,779 | 0,538 | 195,294 | 745,617 | 149,312 | 346,896 | 108,267 | 10,982 |
| <i>Ланч</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Печенье Сливочная | 150 | 3,927 | 5,564 | 28,488 | 286,000 | 0,099 | 0,000 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 |
| 385 | Молоко | 200 | 6,541 | 4,229 | 9,706 | 143,480 | 0,020 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 |
| <i>Итого за Ланч</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10,468 | 9,793 | 38,194 | 429,480 | 0,119 | 4,000 | 107,280 | 25,800 | 68,470 | 17,470 | 3,590 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Кашиа рисовая рассыпчатая | 180 | 4,890 | 5,015 | 44,900 | 185,200 | 0,217 | 0,000 | 27,000 | 26,880 | 210,408 | 73,776 | 1,347 |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 9,985 | 10,099 | 16,680 | 153,000 | 0,066 | 0,789 | 11,263 | 14,700 | 58,075 | 16,219 | 0,901 |
| 73 | Икра овощная | 30 | 0,510 | 2,700 | 2,700 | 40,800 | 0,020 | 7,000 | 28,000 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 382 | Каша с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,235 | 0,044 | 1,5 | 22,120 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,495 | 31,995 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,590 | 13,860 | 66,990 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| <i>Итого за Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 22,858 | 23,544 | 100,200 | 619,220 | 0,401 | 9,089 | 88,383 | 216,100 | 463,832 | 149,495 | 4,948 |
| <i>Всего за Понедельник - 2</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 85,113 | 81,468 | 329,591 | 2655,702 | 2,639 | 249,808 | 1088,776 | 864,085 | 1515,232 | 370,160 | 22,921 |

| Детализация: Витрник - 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|--------------------|--------|----------|---------------------------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| № р/ч | Наименование пищевой добавки, Бюджет | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| <i>Защипок</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 15 | 0,075 | 5,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом | 200 | 12,843 | 9,832 | 52,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 | 9,832 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,460 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,340 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 | 0,630 |
| 365 | Какао со ступенчатым молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 |
| <i>Молоко из Защипок</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Кукуруза консервированная | 100 | 1,934 | 0,500 | 13,714 | 64,000 | 0,107 | 13,583 | 343,717 | 27,767 | 63,983 | 26,667 | 0,933 | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 2,387 | 6,438 | 14,937 | 140,512 | 0,138 | 12,331 | 276,063 | 23,805 | 103,725 | 32,200 | 1,125 | | | | |
| 260 | Тушиш из говядины | 100 | 13,199 | 13,724 | 2,937 | 231,146 | 0,010 | 1,200 | 0,000 | 23,600 | 117,030 | 20,270 | 2,000 | | | | |
| 202 | Макaronные изделия отварные | 180 | 6,378 | 5,072 | 36,230 | 232,960 | 0,104 | 0,000 | 32,616 | 12,780 | 54,684 | 9,792 | 0,989 | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,600 | 0,000 | 31,160 | 125,700 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,683 | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,090 | | | 14,830 | 87,300 | 25,650 | 2,023 | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | | | |
| <i>Молоко из Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421 | Салата обмянованная | 100 | 9,824 | 12,330 | 43,930 | 374,400 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | | | | |
| 389 | Сок | 250 | 0,000 | 0,000 | 30,500 | 127,300 | 0,020 | 4,000 | 100,600 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,000 | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 10 | 0,500 | 0,030 | 1,100 | 7,500 | 0,138 | 10,125 | 20,250 | 10,330 | 49,410 | 15,390 | 0,284 | | | | |
| 210 | Омлет картофельный | 200 | 17,230 | 21,707 | 5,120 | 479,289 | 0,146 | 0,336 | 325,075 | 119,000 | 282,437 | 23,462 | 3,122 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,802 | 1,700 | 0,580 | 6,530 | 9,120 | 4,880 | 0,899 | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,495 | 31,995 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | | | |
| <i>Молоко из молока</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Витрник - 2</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Витрник - 2</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 80,528 | 80,539 | 376,404 | 2194,943 | 26,312 | 69,716 | 1131,497 | 344,458 | 971,795 | 254,167 | 42,412 | | | | |

Детализация: Среда - 2

| № п/п | Наименование пищевой добавки | Масса порошка | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминные (мкг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|---------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|------------------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|---------|---------|----------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | |
| <i>Заправка</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр полужирный | 30 | 6,960 | 8,830 | 0,000 | 108,000 | 0,006 | 0,107 | 44,064 | 134,640 | 76,500 | 5,335 | 0,133 | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 250 | 4,786 | 9,064 | 58,418 | 366,713 | 0,203 | 1,511 | 48,787 | 133,613 | 214,763 | 54,838 | 1,131 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 13 | 1,093 | 0,200 | 6,493 | 31,993 | 0,030 | | | 4,930 | 29,100 | 8,530 | 0,675 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,135 | 0,465 | 6,930 | 33,930 | 0,024 | | | 3,430 | 13,030 | 4,930 | 0,300 | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Каша с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,233 | 0,044 | 1,3 | 22,120 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,075 | | | | | | | | | | |
| <i>Молоко за Заправка</i> | | | | | | | | | | | | | 18,664 | 23,379 | 100,689 | 719,438 | 0,207 | 2,918 | 114,971 | 421,773 | 449,613 | 104,693 | 3,284 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 50 | 0,330 | 0,100 | 1,900 | 11,000 | 0,040 | 16,500 | 87,780 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,394 | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,702 | 4,322 | 17,761 | 128,722 | 0,203 | 7,900 | 212,120 | 31,200 | 107,180 | 31,820 | 1,812 | | | | | | | | | | |
| 294 | Котлета рубленая из мяса | 100 | 15,399 | 17,368 | 14,733 | 290,302 | 0,039 | 0,208 | 8,380 | 8,965 | 46,700 | 12,345 | 0,864 | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,027 | 11,831 | 50,968 | 279,637 | 0,160 | 0,000 | 18,740 | 8,360 | 111,460 | 74,000 | 2,487 | | | | | | | | | | |
| 330 | Компот ассорти из см/ягод (краснояр) | 200 | 0,200 | 0,080 | 27,912 | 109,890 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,730 | 0,399 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,300 | 0,230 | 13,830 | 67,000 | 0,090 | | | 14,830 | 87,300 | 23,630 | 2,023 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | | | | | | | | | |
| <i>Минералы за Обед</i> | | | | | | | | | | | | | 33,278 | 34,372 | 140,144 | 930,231 | 0,633 | 28,308 | 330,920 | 91,935 | 426,620 | 179,763 | 9,381 |
| <i>Праздник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка Домашняя | 100 | 5,096 | 8,764 | 30,744 | 274,400 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,809 | | | | | | | | | | |
| 386 | Колбаски свиные | 250 | 5,130 | 1,880 | 7,380 | 130,900 | 0,023 | 1,200 | 84,000 | 232,000 | 205,960 | 33,700 | 0,466 | | | | | | | | | | |
| <i>Молоко за Праздник</i> | | | | | | | | | | | | | 10,226 | 10,644 | 38,124 | 404,400 | 0,096 | 1,323 | 91,280 | 264,060 | 247,200 | 44,040 | 1,333 |
| <i>Праздник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Сливки варенные | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 62,400 | 0,030 | 0,000 | 100,000 | 22,000 | 76,800 | 4,800 | 1,000 | | | | | | | | | | |
| 223 | Заправка из творога с помидором | 200 | 10,793 | 15,443 | 27,383 | 284,837 | 0,088 | 0,393 | 120,587 | 162,033 | 251,533 | 36,333 | 1,203 | | | | | | | | | | |
| 363 | Каша со ступенчатым молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,000 | 0,440 | 0,000 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,063 | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,460 | 0,266 | 8,660 | 42,660 | 0,040 | | | 6,600 | 38,800 | 10,140 | 0,900 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,330 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | | | | | | | | | | |
| <i>Минералы за Праздник</i> | | | | | | | | | | | | | 22,643 | 23,639 | 80,583 | 612,907 | 0,206 | 0,833 | 220,587 | 199,733 | 395,033 | 61,973 | 3,768 |
| <i>Всего за Среда - 2</i> | | | | | | | | | | | | | 85,311 | 92,033 | 339,540 | 2687,496 | 1,262 | 33,384 | 757,738 | 977,521 | 1518,466 | 390,471 | 17,768 |

| Детализация Чертеж - 2 | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------------------|--------|----------|---------|----------|---------|--------|
| № п/п | Наименование пищевой ценности, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мг) | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная молочная | 250 | 11,470 | 15,930 | 47,138 | 429,913 | 0,121 | 0,131 | 118,613 | 182,760 | 167,333 | 17,693 | 1,429 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 62,840 | 0,030 | 0,000 | 100,000 | 22,000 | 76,800 | 4,800 | 1,000 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,010 | 0,1 | 0,5 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,495 | 31,995 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,990 | 13,860 | 66,990 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| <i>Минус за завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,935 | 21,910 | 90,823 | 689,513 | 0,215 | 0,231 | 219,113 | 218,110 | 294,523 | 40,393 | 4,669 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Кюла кабачковая | 60 | 1,200 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,019 | 4,410 | 1,890 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 300 | 2,628 | 5,234 | 21,630 | 152,240 | 0,138 | 12,331 | 276,063 | 23,805 | 103,725 | 32,200 | 1,125 |
| 239 | Тффеги из овсянки с соусом | 60/50 | 16,200 | 18,090 | 16,580 | 385,350 | | | | | | | |
| 128 | Картофель отварной | 150 | 3,125 | 4,017 | 23,162 | 152,320 | 0,348 | 3,600 | 359,000 | 35,880 | 304,480 | 87,960 | 2,532 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,160 | 0,160 | 27,880 | 114,600 | 0,000 | 0,03 | 0 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 3,300 | 0,600 | 19,500 | 96,000 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,990 | 13,860 | 66,990 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| <i>Минус за обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 28,823 | 34,431 | 128,012 | 1049,590 | 0,891 | 20,371 | 636,933 | 110,145 | 569,405 | 175,830 | 7,497 |
| <i>Ланч</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 414 | Крепитель сахарный | 100 | 5,960 | 5,653 | 37,120 | 223,442 | 0,099 | 0,000 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 |
| 386 | Железа | 250 | 4,375 | 4,688 | 6,563 | 135,000 | 0,139 | 0,600 | 73,280 | 259,800 | 238,490 | 37,470 | 0,984 |
| <i>Минус за ланч</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10,335 | 10,341 | 43,683 | 358,442 | 0,238 | 0,600 | 80,560 | 271,600 | 292,960 | 46,940 | 1,774 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 60 | 3,000 | 0,180 | 6,600 | 43,000 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 |
| 206 | Макаронная запеканка с сыром и яйцом | 200 | 12,184 | 13,413 | 44,611 | 336,637 | 0,121 | 0,131 | 118,615 | 182,760 | 167,333 | 17,693 | 1,429 |
| 3 | Бульбурдо с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,800 | 8,300 | 14,830 | 167,600 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,010 | 0,1 | 0,5 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 42,800 | 0,06 | 38 | 10 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| <i>Минус за полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 22,084 | 22,443 | 90,071 | 676,812 | 0,457 | 58,579 | 258,573 | 380,840 | 416,893 | 77,143 | 4,033 |
| <i>Всего за Чертеж - 2</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 82,297 | 89,125 | 352,599 | 2174,267 | 1,901 | 79,781 | 1195,199 | 990,695 | 1573,781 | 340,306 | 17,573 |

| Детальный Планчик - 2 | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|
| № п/п | Наименование дачи, недела, блока | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Земляничка</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Творошек зеленый | 10 | 0,500 | 0,030 | 1,100 | 7,500 | 0,138 | 10,125 | 20,250 | 10,530 | 49,410 | 15,390 | 0,284 |
| 210 | Оладьи натуральные | 200 | 13,520 | 21,707 | 31,120 | 479,289 | 0,146 | 0,536 | 325,075 | 119,000 | 282,437 | 23,462 | 3,122 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,495 | 31,995 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| <i>Липовый чай Земляничка</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,488 | 23,399 | 76,806 | 694,909 | 0,340 | 12,361 | 345,995 | 144,480 | 383,117 | 57,222 | 5,270 |
| <i>Овощи</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Оружья соевые порционные | 100 | 0,848 | 5,045 | 2,577 | 16,800 | 0,107 | 13,583 | 343,717 | 27,767 | 63,983 | 26,667 | 0,933 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/25 | 7,662 | 4,396 | 18,895 | 160,200 | 0,043 | 0,792 | 31,680 | 153,120 | 109,128 | 16,968 | 0,144 |
| 274 | Зразы рубленные из говядины | 100 | 11,453 | 14,000 | 12,678 | 218,535 | 0,972 | 1,570 | 22,730 | 29,250 | 97,200 | 15,700 | 6,370 |
| 321 | Калюста тушеная | 180 | 4,354 | 5,798 | 22,524 | 157,354 | 0,049 | 30,892 | 0,000 | 99,810 | 72,352 | 37,170 | 1,454 |
| 330 | Компот ассорти из смородины | 200 | 0,200 | 0,080 | 27,912 | 109,390 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,750 | 0,399 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 94,950 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,450 | 0,375 | 20,775 | 99,450 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| <i>Липовый чай Овощи</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 30,167 | 30,094 | 118,361 | 854,379 | 1,562 | 50,537 | 402,027 | 344,117 | 486,683 | 144,705 | 12,525 |
| <i>Липовый чай</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 431 | Печенье Славянка | 100 | 8,927 | 5,564 | 28,488 | 238,400 | 0,099 | 0,000 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 |
| 335 | Кисель из кураги | 250 | 0,967 | 0,024 | 43,103 | 175,290 | 0,020 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 |
| | | | 9,894 | 5,588 | 71,391 | 413,690 | 0,119 | 4,000 | 187,280 | 25,800 | 68,470 | 17,470 | 3,590 |
| <i>Липовый чай</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 15 | 0,075 | 10,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом | 200 | 14,843 | 9,852 | 69,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,460 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,540 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | | | | | | | |
| 365 | Какао со ступенчатым молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 |
| <i>Липовый чай</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21,018 | 23,816 | 94,316 | 73,116 | 25,316 | 25,316 | 25,316 | 25,316 | 25,316 | 25,316 | 25,316 |
| <i>Всего за Планчик - 2</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 79,567 | 82,897 | 361,014 | 2028,094 | 27,137 | 92,214 | 880,528 | 539,713 | 963,586 | 244,723 | 46,701 |

Анализ примерного меню и основных показателей пищевой и энергетической ценности приготовленных блюд для горнопроходцев
 питания учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 до 18 лет.

| Наименование блюд, напитков, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мг) | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|--------------------|---------|----------|----------|----------|---------|--------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe |
| Полдесертник - 1 | 82,632 | 77,897 | 367,742 | 2630,647 | 1,872 | 231,422 | 1335,030 | 729,893 | 1466,571 | 340,011 | 19,522 |
| Вторник - 1 | 81,407 | 84,689 | 376,282 | 2716,487 | 1,508 | 107,058 | 715,310 | 1076,473 | 1351,710 | 413,070 | 18,043 |
| Среда - 1 | 84,455 | 71,936 | 262,229 | 2540,043 | 1,705 | 162,972 | 709,843 | 882,218 | 1666,758 | 361,459 | 23,954 |
| Четверг - 1 | 79,806 | 96,420 | 384,079 | 2834,469 | 1,219 | 53,008 | 651,273 | 563,935 | 1402,859 | 327,242 | 23,227 |
| Пятница - 1 | 83,175 | 89,856 | 348,667 | 2795,597 | 1,176 | 25,266 | 796,506 | 865,288 | 1522,288 | 382,091 | 18,246 |
| Среднее за 1 неделю | 82,295 | 84,160 | 347,800 | 2703,449 | 1,277 | 119,878 | 891,348 | 892,597 | 1580,724 | 372,214 | 21,628 |
| Полдесертник - 2 | 85,113 | 81,465 | 324,620 | 2766,165 | 2,639 | 249,808 | 1088,776 | 864,085 | 1515,232 | 370,160 | 22,921 |
| Вторник - 2 | 80,528 | 80,539 | 326,410 | 2194,943 | 2,632 | 69,716 | 1131,497 | 344,458 | 971,795 | 254,267 | 42,412 |
| Среда - 2 | 85,311 | 92,033 | 359,540 | 2787,196 | 1,262 | 33,384 | 757,758 | 977,521 | 1518,466 | 390,471 | 17,768 |
| Четверг - 2 | 82,297 | 89,125 | 352,289 | 2774,267 | 1,901 | 79,781 | 1195,199 | 980,695 | 1573,781 | 340,206 | 17,573 |
| Пятница - 2 | 79,567 | 82,897 | 361,074 | 2038,094 | 1,055 | 66,161 | 1053,069 | 684,900 | 1236,103 | 266,680 | 18,784 |
| Среднее за 2 недели | 82,563 | 85,212 | 344,247 | 2512,193 | 5,821 | 123,293 | 1016,684 | 766,603 | 1421,465 | 344,499 | 24,053 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях подведомственной Минобрнауки России, Удмуртия В. А. Кадгалеева ООО «Сибирь» 2011