

СОГЛАСОВАНО:



Директор
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
города Ульяновска «Средняя школа №73 им. П.С. Демкина»
Т.В. Евстигнеева
Т.В. Евстигнеева
2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
города Ульяновска «Средняя школа №73 им. П.С. Демкина»
Д.В. Толмачев
Д.В. Толмачев
30 августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПО ВОЗРАСТАМ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
И АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Г.УЛЬЯНОВСК, 2024 г

| Организация: ООО "АЛТЕРНАТИВА" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|---|
| Название меню: Образовательные Учреждения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углево | Энерге | В1 | В2 | А | D | С | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия: Сыр | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 0 | 0,03 | 26 | 0,1 | 0,07 | 81 | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 1,45 | 0 | |
| 901,01 | Гастрономия: Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0,01 | 45 | 0,13 | 0 | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,28 | |
| 345,65 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 220 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 | 0,08 | 0,15 | 29,88 | 0,07 | 0,58 | 369,33 | 172,38 | 151,02 | 29,79 | 136,07 | 0,57 | 54,87 | 4,5 | 34,23 | |
| 693,11 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 | |
| 0,11 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 | |
| | Итого за завтрак | 500 | 17,2 | 20,8 | 68,5 | 528,7 | 0,19 | 0,37 | 118,13 | 0,3 | 1,33 | 801,18 | 460,31 | 421,1 | 76,01 | 358,35 | 2,44 | 68,49 | 11,94 | 81,46 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,11 | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 0,016 | 0 | 13,6 | 1,99 | 10,1 | 56,3 | 22,6 | 21,1 | 0,6 | 0,02 | 0,017 | 0,002 | |
| * 3П 117 | Салат овощной | 60 | 1,2 | 0,14 | 4,26 | 23,2 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 10,4 | 399 | 90 | 15,9 | 4,8 | 24,3 | 0,3 | 0 | 0,2 | 2,2 | |
| 140,11 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 5,4 | 5,5 | 15,5 | 133,3 | 0,07 | 0,04 | 97,94 | 0 | 5,28 | 4,83 | 316,53 | 11,05 | 16,81 | 45,61 | 0,72 | 3,98 | 0,18 | 27,44 | |
| 33,09 | Биточки тушеные с овощами | 90 | 18,1 | 19,6 | 28,6 | 363,4 | 0,16 | 0,29 | 159,34 | 2,07 | 7,79 | 474,22 | 414,25 | 170,06 | 37,04 | 231,27 | 4,11 | 66,17 | 5,78 | 62,7 | |
| 74,05 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 7,8 | 7 | 33,9 | 229,4 | 0,2 | 0,11 | 22,38 | 0,1 | 0 | 30,83 | 207,01 | 13,56 | 113,18 | 170,61 | 3,81 | 2,15 | 3,33 | 15,17 | |
| 519,09 | Компот из ягод | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 7,5 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 | |
| | Итого за Обед | 750 | 34,2 | 31,5 | 101,4 | 826,9 | 0,47 | 0,43 | 217,82 | 1,3 | 28,58 | 413,94 | 967,64 | 213,35 | 195,98 | 519,14 | 10,38 | 25,1 | 12,93 | 135 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 695,31 | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом | 100 | 10,8 | 5,4 | 41,9 | 259,9 | 0,08 | 0,1 | 21,71 | 0,07 | 0,08 | 71,16 | 96,7 | 59,4 | 14,76 | 105,7 | 0,79 | 4,17 | 10,72 | 23,1 | |
| 409,16 | Напиток из яблок | 200 | 0,4 | 0 | 29,5 | 119,6 | 0,01 | 0,01 | 11,7 | 0 | 0,54 | 7,98 | 90,89 | 29,04 | 5,22 | 9,14 | 0,26 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за Полдник | 300 | 11,2 | 5,4 | 71,4 | 379,5 | 0,09 | 0,11 | 33,41 | 0,07 | 0,62 | 79,14 | 187,59 | 88,44 | 19,98 | 114,84 | 1,05 | 4,17 | 10,72 | 23,1 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,41 | 0,03 | 0,01 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 | |
| 401,29/ | Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / | 200/ | 17,53 | 16,88 | 98,19 | 614,23 | 0,32 | 0,36 | 43,97 | 0 | 1,01 | 899,02 | 485,84 | 255,67 | 75,71 | 312,52 | 2,89 | 6,52 | 32,18 | 0 | |
| 11,18 | Блины со сладкой подливой | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 375,01 | Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 530 | 18,33 | 17,38 | 113,19 | 682,34 | 0,35 | 0,39 | 50,05 | 0 | 12,81 | 927,15 | 820,11 | 283,27 | 93,99 | 340,9 | 6,77 | 8,52 | 32,5 | 8,4 | |
| | Итого за день | 2080 | 80,93 | 75,08 | 354,49 | 2417,4 | 1,1 | 1,3 | 419,41 | 1,67 | 43,34 | 2221,41 | 2435,65 | 1006,2 | 385,96 | 1333,2 | 20,64 | 106,28 | 68,09 | 247,9 | |

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,41 | 0,03 | 0,01 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 |
| 79,34 | Блинчики со сладкой подливкой | 205 | 15,6 | 13,7 | 87,5 | 535,5 | 0,23 | 0,38 | 44,02 | 0 | 2,01 | 111,02 | 431,31 | 272,99 | 44,41 | 274,11 | 1,32 | 15,32 | 8,58 | 55,78 |
| 75,01 | Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 0,03 | 6,05 | 0 | 41,45 | 8,59 | 130,95 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 |
| | Итого за Завтрак | 505 | 16,6 | 14,3 | 104,3 | 612,31 | 0,27 | 0,42 | 55,07 | 0 | 53,46 | 145,61 | 840,26 | 371,19 | 69,51 | 310,06 | 5,5 | 17,54 | 9,11 | 67,33 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,08 | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 2,5 | 5,3 | 46,8 | 0,01 | 0,02 | 1,2 | 0 | 6 | 259,86 | 172,85 | 24,41 | 13,33 | 26,3 | 0,86 | 28,2 | 0,42 | 12 |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 0,32 | 0 | 8,91 | 91 | 61,37 | 12,84 | 9,82 | 8,93 | 0,29 | 0,001 | 0,19 | 0,01 |
| 24,41 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 0,02 | 0,03 | 104,95 | 0 | 10,76 | 98,52 | 184 | 37,48 | 13,13 | 30,97 | 0,48 | 15,25 | 0,34 | 14,76 |
| 67,76 | Крокеты мясные с овощами тушеными | 90 | 19,3 | 16,9 | 21,3 | 315,1 | 0,14 | 0,27 | 235,9 | 1,43 | 25,81 | 336,32 | 426,54 | 125,01 | 35,97 | 226,81 | 3,81 | 47,84 | 3,82 | 71,24 |
| 32,26 | Макаронны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 349,1 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 21,6 | 88,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0,56 | 39,99 | 1,71 | 3,47 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 750 | 33,9 | 30,5 | 106,5 | 836,8 | 0,32 | 0,38 | 372,41 | 1,52 | 42,69 | 1046,84 | 955,25 | 347,22 | 94,83 | 403,25 | 7,91 | 114,26 | 7,39 | 121,9 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 156,31 | Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой | 100 | 11,6 | 7,9 | 41,9 | 284,9 | 0,13 | 0,09 | 19,19 | 0,04 | 9,87 | 104,11 | 240,1 | 32,47 | 20,23 | 118,91 | 1,62 | 12,36 | 4,11 | 34,43 |
| 09,16 | Напиток из яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 6,7 | 29,1 | 0,01 | 0,01 | 1,35 | 0 | 1,8 | 8,91 | 103,91 | 6,39 | 3,52 | 4,31 | 0,87 | 0,9 | 0,12 | 3,6 |
| | Итого за Полдник | 300 | 11,8 | 8,1 | 48,6 | 314 | 0,14 | 0,1 | 20,54 | 0,04 | 11,67 | 113,02 | 344,01 | 38,86 | 23,75 | 123,22 | 2,49 | 13,26 | 4,23 | 38,03 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,01 | Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка | 100 | 1 | 3,2 | 12,4 | 82,2 | 0,06 | 0,06 | 1401,4 | 0 | 8,58 | 21,38 | 212,86 | 25,68 | 29,16 | 41,56 | 1,08 | 4 | 0,16 | 40,6 |
| 219,1 | Сырники творожные со сладкой подливкой | 120/50 | 52,16 | 29,66 | 49,16 | 672,5 | 0,15 | 0,6 | 99,4 | 0,23 | 0,75 | 228,16 | 356,28 | 416,66 | 60,9 | 537,33 | 1,63 | 30,48 | 65,5 | 103 |
| 30,11 | Напиток витаминизированный | 200 | 0,23 | 0,07 | 15,49 | 59,69 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 10,1 | 0 | 25,75 | 5,85 | 4,57 | 8,41 | 0,9 | 0 | 0 | 100 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 500 | 55,69 | 33,13 | 91,85 | 884,69 | 0,24 | 0,68 | 1500,8 | 0,23 | 19,43 | 399,24 | 622,79 | 454,19 | 98,83 | 606,8 | 3,94 | 35,44 | 67,46 | 248 |
| | Итого за день | 2055 | 117,99 | 86,03 | 351,25 | 2647,8 | 0,97 | 1,58 | 1948,8 | 1,79 | 127,3 | 1704,71 | 2762,31 | 1211,5 | 286,92 | 1443,3 | 19,84 | 180,5 | 88,19 | 475,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Среда, 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,12 | Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
| 19,19 | Вареники с творожной начинкой | 130 | 15,5 | 14,8 | 38,3 | 348,6 | 0,08 | 0,16 | 47,94 | 0,26 | 0,63 | 148,7 | 130,73 | 98,17 | 21,29 | 158,57 | 0,93 | 6,89 | 18,87 | 33,22 |
| 331,1 | Соус молочный сладкий | 30 | 1,4 | 2,2 | 8,5 | 68 | 0,02 | 0,06 | 12,69 | 0,03 | 0,23 | 17,54 | 60,34 | 48,93 | 6,18 | 39,63 | 0,11 | 4,13 | 1,08 | 10,17 |
| 93,11 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| 0,34 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 23,6 | 21,2 | 80,9 | 617,2 | 0,2 | 0,41 | 83,88 | 0,29 | 13,54 | 347,19 | 763,6 | 337,98 | 75,39 | 354,68 | 4,99 | 25,76 | 23,8 | 94,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,1 | Салат из капусты с морковью | 60 | 1,01 | 2,06 | 3,9 | 37,92 | 0,01 | 0,03 | 0,64 | 0 | 2,33 | 201,66 | 100,75 | 28,81 | 10,86 | 19,81 | 0,36 | 0,01 | 0,16 | 0,52 |
| 09 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 | 0,02 | 0,07 | 40,04 | 0,14 | 5,31 | 145,42 | 162,96 | 151,2 | 16,69 | 97,42 | 0,88 | 3,64 | 2,54 | 10,4 |
| 02,08 | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,3 | 4,7 | 15 | 131,9 | 0,14 | 0,05 | 109,01 | 0 | 4,13 | 8,87 | 339,66 | 25,65 | 27,44 | 76,32 | 0,19 | 3,71 | 0,09 | 27,53 |
| 91,63 | Плов с говядиной | 250 | 19,1 | 18,4 | 48,2 | 435,3 | 0,09 | 0,14 | 327 | 0,13 | 0,9 | 345,85 | 334,2 | 145,73 | 54,76 | 241,49 | 2,76 | 48,33 | 9,19 | 102,2 |
| 75,01 | Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 0,19 | 0 | 0,09 | 0,4 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 0,19 | 2,2 | 0,09 | 12 |
| | Итого за Обед | 760 | 31,11 | 25,86 | 92,1 | 726,62 | 0,33 | 0,28 | 437,73 | 0,13 | 30,13 | 761,51 | 948,38 | 226,29 | 125,84 | 430 | 3,69 | 54,25 | 9,62 | 142,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 738,4 | Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яйца с зеленым луком | 100 | 5,3 | 3,4 | 43,4 | 225,4 | 0,07 | 0,05 | 21,85 | 0,07 | 0,72 | 13,68 | 126,59 | 28,94 | 10,94 | 56,14 | 1,07 | 2,93 | 3,33 | 15,09 |
| 09,21 | Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,2 | 26,4 | 0,01 | 0,01 | 0,89 | 0 | 2,92 | 5,97 | 74,02 | 7,81 | 3,21 | 4,69 | 0,55 | 0,51 | 0,11 | 3,2 |
| | Итого за Полдник | 300 | 5,5 | 3,5 | 49,6 | 251,8 | 0,08 | 0,06 | 22,74 | 0,07 | 3,64 | 19,65 | 200,61 | 36,75 | 14,15 | 60,83 | 1,62 | 3,44 | 3,44 | 18,29 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка | 60 | 0,24 | 0,24 | 5,88 | 26,64 | 0,01 | 0,01 | 3 | 0 | 6 | 15,6 | 166,8 | 9,6 | 5,4 | 6,6 | 1,32 | 1,2 | 0,18 | 4,8 |
| 1,29/ | Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / | 200/ | 23,37 | 22,53 | 130,92 | 818,97 | 0,42 | 0,48 | 58,62 | 0 | 1,33 | 1198,69 | 647,78 | 340,86 | 100,94 | 416,69 | 3,85 | 8,69 | 42,90 | 0 |
| 11,18 | Блины с подливкой сладкой | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 03,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 500 | 24,11 | 23,07 | 142,4 | 872,31 | 0,43 | 0,49 | 61,66 | 0 | 7,33 | 1214,53 | 839,78 | 414,42 | 113,74 | 434,69 | 5,57 | 9,89 | 43,08 | 4,8 |
| | Итого за день | 2060 | 84,32 | 73,63 | 365 | 2467,9 | 1,04 | 1,24 | 606,01 | 0,49 | 54,64 | 2342,88 | 2752,37 | 1015,4 | 329,12 | 1280,2 | 15,87 | 93,34 | 79,94 | 259,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Вторник, 3 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,12 | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка | 120 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 | |
| 17,06 | Вареники с овощной начинкой (картофель) | 120 | 6,1 | 36,8 | 227,3 | 0,11 | 0,06 | 13,66 | 0,12 | 4,74 | 121,51 | 315,91 | 22,09 | 19,04 | 73,8 | 1,09 | 4,49 | 3,61 | 32,01 | |
| 134,09 | Соус сметанный | 30 | 1 | 2,6 | 37,6 | 0,01 | 0,03 | 13,9 | 0 | 0,11 | 52,74 | 34,81 | 29,06 | 3,45 | 21,93 | 0,07 | 2,73 | 0,47 | 6,1 | |
| 103,03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 | |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 | |
| | Итого за завтрак | 500 | 13,3 | 14,7 | 72,2 | 0,21 | 0,26 | 57,3 | 0,16 | 16,9 | 379,05 | 869,43 | 236,71 | 67,26 | 236,35 | 5,08 | 20,16 | 7,64 | 70,86 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62,02 | Салат из моркови | 60 | 0,8 | 3,1 | 7,1 | 59,2 | 0,04 | 0,04 | 1200 | 0 | 12,63 | 120,09 | 16,26 | 22,8 | 33,06 | 0,43 | 3 | 0,06 | 33 | |
| 3,25 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30,97 | 0,02 | 0,017 | 0 | 1,03 | 30,55 | 9,2 | 25,65 | 9 | 13,62 | 0,28 | 0,48 | 0,017 | 0 | |
| 84,05 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 5,2 | 4,5 | 11,7 | 107,8 | 0,04 | 0,04 | 130,28 | 0 | 8,77 | 19,46 | 333,8 | 31,19 | 23,05 | 48,02 | 1,05 | 5,36 | 0,45 | 28,25 |
| 279,2 | Картофель, тушеный с мясными рубленными | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 | 0,18 | 0,24 | 34,08 | 0,11 | 11,92 | 363,57 | 1025,77 | 32,74 | 55,7 | 288,42 | 4,29 | 56,1 | 0,5 | 124 |
| 09,02 | Напиток из яблок и ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 | |
| | Итого за Обед | 760 | 34,6 | 31,7 | 80,2 | 0,52 | 0,57 | 1420,8 | 1,37 | 31,79 | 606,89 | 1698,33 | 165,45 | 130,79 | 451,29 | 8,37 | 67,56 | 3,85 | 201,6 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76,09 | Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой | 100 | 5,2 | 4,5 | 30,1 | 181,8 | 0,07 | 0,06 | 52,65 | 0,13 | 1,48 | 13,86 | 154,55 | 32,03 | 10,81 | 58,12 | 0,95 | 3,1 | 3,29 | 16,99 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за Полдник | 300 | 6,2 | 4,7 | 50,3 | 268,4 | 0,09 | 0,08 | 52,65 | 0,13 | 5,48 | 25,86 | 394,55 | 46,03 | 18,81 | 72,12 | 3,75 | 3,1 | 3,29 | 16,99 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,5 | Салат "Степной" с маслом растительным | 60 | 0,99 | 3,1 | 4,61 | 50,88 | 0,04 | 0,03 | 1,28 | 0 | 11,55 | 0 | 125,28 | 21,17 | 12,43 | 26,67 | 0,44 | 0,05 | 0,12 | 0,18 |
| 2,58/ | Макаронник с мясными изделиями с соусом сметано-томатным | 150/ | 31,61 | 45,70 | 39,70 | 520,20 | 0,15 | 0,25 | 51,7 | 0 | 1,15 | 340,3 | 4598,60 | 53,8 | 54,15 | 314,5 | 4,46 | 80,41 | 5,95 | 12,81 |
| 31,06 | Напиток из яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 |
| 5,07 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 162,4 | 94 | 11,6 | 18,8 | 60 | 1,56 | 1,76 | 2,2 | 9,6 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 500 | 35,44 | 49,38 | 80,25 | 731,72 | 0,42 | 0,51 | 109,41 | 1,26 | 20,8 | 510,93 | 4919,05 | 157,33 | 91,12 | 407,96 | 7,11 | 83,12 | 8,36 | 26,94 |
| | Итого за день | 2060 | 89,54 | 100,5 | 282,95 | 2217,9 | 1,24 | 1,42 | 1640,2 | 2,92 | 74,97 | 1522,73 | 7881,36 | 605,52 | 307,98 | 1167,7 | 24,31 | 173,94 | 23,14 | 316,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|
| Понедельник, 4 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,41 | 0,03 | 0,01 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 | |
| 79,34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блинчики со стухенным молоком | 205 | 16 | 14 | 89,7 | 548,9 | 0,24 | 0,39 | 45,12 | 0 | 2,06 | 113,8 | 442,09 | 279,81 | 45,52 | 280,96 | 1,35 | 15,7 | 8,79 | 57,17 | |
| 75,01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,1 | 5,4 | 24,4 | 0 | 0,02 | 1,16 | 0 | 3,4 | 2,57 | 62,79 | 83,2 | 9,76 | 18,26 | 1,7 | 0,01 | 0,03 | 0,8 | |
| Итого за Завтрак | 505 | 16,9 | 14,5 | 104,9 | 617,71 | 0,27 | 0,42 | 51,28 | 0 | 15,46 | 142,37 | 782,88 | 379,01 | 64,28 | 310,22 | 5,25 | 17,71 | 9,12 | 65,97 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 1,6 | 5 | 37,5 | 0,01 | 0,02 | 1,14 | 0 | 5,7 | 103,64 | 164,18 | 21,83 | 12,58 | 24,69 | 0,8 | 11,99 | 0,4 | 11,4 | |
| 38,26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Салат из свежих помидор и огурцов с луком</i> | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 0,32 | 0 | 8,91 | 91 | 61,37 | 12,84 | 9,82 | 8,93 | 0,29 | 0,001 | 0,19 | 0,01 | |
| 99,79 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной "Летний" | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 0,02 | 0,03 | 104,95 | 0 | 10,76 | 98,52 | 184 | 37,48 | 13,13 | 30,97 | 0,48 | 15,25 | 0,34 | 14,76 | |
| 67,66 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мясной подлив с овощами | 90 | 10,1 | 17,8 | 12,4 | 250,7 | 0,19 | 0,18 | 190,8 | 1,48 | 5,82 | 646,03 | 275,92 | 105,01 | 24,93 | 139,44 | 2,54 | 97,01 | 2,02 | 44,02 | |
| 32,26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные отварные с маслом сливочным | 150 | 5,8 | 7 | 35,4 | 227,7 | 0,07 | 0,03 | 27 | 0,13 | 0 | 2,39 | 58,64 | 11,31 | 7,66 | 44,24 | 0,78 | 0,83 | 0,09 | 12,93 | |
| 349,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 25,1 | 102 | 0,07 | 0,08 | 33,6 | 0,5 | 2,42 | 0,08 | 0,25 | 39,72 | 1,69 | 3,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 | |
| Итого за Обед | 750 | 25,2 | 32,6 | 103,4 | 807,9 | 0,45 | 0,38 | 357,49 | 2,11 | 24,7 | 1053,66 | 800,49 | 229,85 | 83,49 | 317,79 | 6,63 | 127,28 | 5,6 | 95,11 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром | 100 | 12,5 | 8,7 | 41,8 | 295,8 | 0,1 | 0,1 | 12,42 | 0,09 | 4 | 204,08 | 229,48 | 42,19 | 20,36 | 123,77 | 1,61 | 29,87 | 4,24 | 40,85 | |
| 407 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за Полдник | 300 | 13,5 | 8,9 | 62 | 382,4 | 0,12 | 0,12 | 12,42 | 0,09 | 8 | 216,08 | 469,48 | 56,19 | 28,36 | 137,77 | 4,41 | 29,87 | 4,24 | 40,85 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка | 100 | 1 | 3,2 | 12,4 | 82,2 | 0,06 | 0,06 | 1401,4 | 0 | 8,58 | 21,38 | 212,86 | 25,68 | 29,16 | 41,56 | 1,08 | 4 | 0,16 | 40,6 | |
| 219,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные со сладкой подливкой | 120/50 | 52,16 | 29,66 | 49,16 | 672,5 | 0,15 | 0,6 | 99,4 | 0,23 | 0,75 | 228,16 | 356,28 | 416,66 | 60,9 | 537,33 | 1,63 | 30,48 | 65,5 | 103 | |
| 30,11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток витаминизированный | 200 | 0,23 | 0,07 | 15,49 | 59,69 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 10,1 | 0 | 25,75 | 5,85 | 4,57 | 8,41 | 0,9 | 0 | 0 | 100 | |
| 0,34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 | |
| Итого за Уплотненный полдник | 500 | 55,69 | 33,13 | 91,85 | 884,69 | 0,24 | 0,68 | 1500,8 | 0,23 | 19,43 | 399,24 | 622,79 | 454,19 | 98,83 | 606,8 | 3,94 | 35,44 | 67,46 | 248 | |
| Итого за день | 2055 | 111,29 | 89,13 | 362,15 | 2692,7 | 1,08 | 1,6 | 1922 | 2,43 | 67,59 | 1811,35 | 2675,64 | 1119,2 | 274,96 | 1372,6 | 20,23 | 210,3 | 86,42 | 449,9 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------|
| Среда, 4 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,12 | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
| 19,19 | Вареники с творожной начинкой | 130 | 15,5 | 14,8 | 38,3 | 348,6 | 0,08 | 0,16 | 47,94 | 0,26 | 0,63 | 148,7 | 130,73 | 98,17 | 21,29 | 158,57 | 0,93 | 6,89 | 18,87 | 33,22 |
| 331,1 | Соус молочный сладкий | 30 | 1,4 | 2,2 | 8,5 | 68 | 0,02 | 0,06 | 12,69 | 0,03 | 0,23 | 17,54 | 60,34 | 48,93 | 6,18 | 39,63 | 0,11 | 4,13 | 1,08 | 10,17 |
| 33,11 | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 | 0,03 | 0,12 | 13,25 | 0 | 0,52 | 38,35 | 158,93 | 109,1 | 23,27 | 95,4 | 0,68 | 9 | 1,76 | 27,35 |
| 0,34 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
| 500 | Итого за Завтрак | 22,3 | 20,3 | 79,4 | 597,8 | 0,19 | 0,37 | 79,88 | 0,29 | 13,38 | 335,59 | 702,2 | 279,4 | 64,34 | 319,8 | 4,58 | 23,06 | 23,27 | 83,24 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,1 | Салат из капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 121,52 | 0 | 23,11 | 85,27 | 163,47 | 27,79 | 10,4 | 19,21 | 0,36 | 9,81 | 0,16 | 8,34 |
| 09 | Салат из свежлы с сыром | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 | 0,02 | 0,07 | 40,04 | 0,14 | 5,31 | 145,42 | 162,96 | 151,2 | 16,69 | 97,42 | 0,88 | 3,64 | 2,54 | 10,4 |
| 22,08 | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,3 | 4,7 | 15 | 131,9 | 0,14 | 0,05 | 109,01 | 0 | 4,13 | 8,87 | 339,66 | 25,65 | 27,44 | 76,32 | 0,19 | 3,71 | 0,09 | 27,53 |
| 33,02 | Котлета мясная | 90 | 15,9 | 24,9 | 31,8 | 414,7 | 0,25 | 0,39 | 108,86 | 3,45 | 10,82 | 491,77 | 412,07 | 259,17 | 35,88 | 243,17 | 4,46 | 80,65 | 7,99 | 47,54 |
| 31,07 | Овощи тушеные | 10 | 0,2 | 1,2 | 1,2 | 16,2 | 0 | 0 | 39,9 | 0,01 | 0,24 | 59,59 | 14,72 | 2,45 | 1,81 | 4,2 | 0,07 | 8,23 | 0,08 | 2,52 |
| 55,13 | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,5 | 5,6 | 35,8 | 207,5 | 0,03 | 0,02 | 21,6 | 0,1 | 0 | 6,6 | 45,98 | 5,43 | 23,06 | 71,25 | 0,48 | 0,74 | 7,11 | 26,72 |
| 75,01 | Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 0,19 | 0 | 0,09 | 0,4 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 0,19 | 2,2 | 0,09 | 12 |
| 760 | Итого за Обед | 31,6 | 43,2 | 114,6 | 973,3 | 0,53 | 0,54 | 401,97 | 3,56 | 40,1 | 857,23 | 1149,67 | 346,59 | 131,37 | 506,53 | 5,94 | 105,34 | 15,61 | 125,1 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76,09 | Мучное кулинарное изделие / Пирожок с фруктовой начинкой | 100 | 5,3 | 3,4 | 43,4 | 225,4 | 0,07 | 0,05 | 21,85 | 0,07 | 0,72 | 13,68 | 126,59 | 28,94 | 10,94 | 56,14 | 1,07 | 2,93 | 3,33 | 15,09 |
| 29,21 | Напиток из ябл и лимона / ИЛИ / Напиток из ябл | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,2 | 26,4 | 0,01 | 0,01 | 0,89 | 0 | 2,92 | 5,97 | 74,02 | 7,81 | 3,21 | 4,69 | 0,55 | 0,51 | 0,11 | 3,2 |
| 300 | Итого за Полдник | 5,5 | 3,5 | 49,6 | 251,8 | 0,08 | 0,06 | 22,74 | 0,07 | 3,64 | 19,65 | 200,61 | 36,75 | 14,15 | 60,83 | 1,62 | 3,44 | 3,44 | 18,29 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,32 | Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром | 100 | 9,6 | 7,2 | 40,8 | 266,2 | 0,09 | 0,07 | 35,1 | 0,23 | 0,03 | 99,48 | 87,25 | 92,86 | 13,43 | 108,32 | 0,94 | 2,22 | 6,29 | 17,34 |
| 71,37 | Гречка по-купечески с мясными рубленными изделиями | 180 | 8,49 | 11,6 | 18,7 | 215,26 | 0,1 | 0,06 | 0,33 | 0,02 | 1,39 | 390 | 200,95 | 23,49 | 23,01 | 119,4 | 1,41 | 2,441 | 0,18 | 24,3 |
| 0 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 15 | 62,4 | 0,08 | 0,11 | 31 | 0,42 | 5,2 | 1,74 | 49,9 | 10,1 | 8,8 | 16,5 | 1,67 | 0 | 0 | 0 |
| 0,34 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
| 500 | Итого за Уплотненный полдник | 19,99 | 19,1 | 84,3 | 590,76 | 0,29 | 0,25 | 66,43 | 0,67 | 6,62 | 591,02 | 356,7 | 130,45 | 48,04 | 257,22 | 4,24 | 5,301 | 7,67 | 44,54 | |
| 2060 | Итого за день | 79,39 | 86,1 | 327,9 | 2413,7 | 1,09 | 1,22 | 571,02 | 4,59 | 63,74 | 1803,49 | 2409,18 | 793,19 | 257,9 | 1144,4 | 16,38 | 137,14 | 49,99 | 271,1 | |

| Организация: ООО "ЛЫБЕРНАТИВА" | | Школьный Стандарт | нв: от 12 до 18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|---|---------------------|-------|--------|---------|--------|-------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| № рецептур | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углево | Энергет | В1 | В2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| | | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг | мкг | |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3.00 | Гастрономия: Сыр | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0,01 | 0,06 | 52 | 0,19 | 0,14 | 162 | 17,6 | 17,6 | 7 | 100 | 0,2 | 0 | 2,9 | 0 |
| | 901.01 | Гастрономия: Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0,01 | 45 | 0,13 | 0 | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,28 | 0 |
| | 345.55 | Каша молочная "Дружка" с маслом сливочным | 250 | 6,2 | 7,4 | 30 | 211,2 | 0,09 | 0,17 | 33,95 | 0,08 | 0,66 | 419,69 | 195,89 | 171,61 | 33,85 | 154,62 | 0,65 | 62,36 | 5,12 | 38,9 |
| | 693.11 | Каша с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| | 5.46 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 | 0,08 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 34,93 | 65,1 | 14 | 9,8 | 45,5 | 0,77 | 2,24 | 4,2 | 10,15 |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 20,9 | 24,7 | 77 | 613,5 | 0,22 | 0,42 | 148,2 | 0,4 | 1,48 | 982,44 | 501,92 | 531,69 | 84,97 | 433,4 | 2,73 | 76,3 | 14,61 | 87,58 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10.11 | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 0,016 | 0 | 13,6 | 1,99 | 10,1 | 56,3 | 22,6 | 21,1 | 0,6 | 0,02 | 0,017 | 0,002 |
| | *ЭП 117 | Салат овощной | 60 | 1,2 | 0,14 | 4,26 | 23,2 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 10,44 | 399 | 90 | 15,9 | 4,8 | 24,3 | 0,3 | 0 | 0,2 | 2,2 |
| | 140.36 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 6,7 | 6,9 | 19,4 | 166,7 | 0,08 | 0,06 | 122,43 | 0 | 6,6 | 6,04 | 395,66 | 13,82 | 21,01 | 57,01 | 0,9 | 4,98 | 0,23 | 34,3 |
| | 33.09 | Биточки тушеные с овощами | 100 | 19,7 | 23,9 | 32 | 422,4 | 0,17 | 0,31 | 185,44 | 2,11 | 8,33 | 478,35 | 457,91 | 181,63 | 40,43 | 244,43 | 4,26 | 67,35 | 6,08 | 65,73 |
| | 74.02 | Каша гречневая с маслом сливочным | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| | 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 7,5 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | | 840 | 40,1 | 43 | 126,8 | 1055,4 | 0,65 | 0,63 | 353,41 | 2,23 | 45,15 | 732,29 | 1385,13 | 344,9 | 258,35 | 617,52 | 12,85 | 77,48 | 13,31 | 135,14 |
| | Поддник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 338.08 | Фрукт порционн / ИЛИ / Фрукт в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,5 | 0,002 | 0 | 0,002 | 0 | 8,25 | 9,75 | 53,5 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 0 | 0 | 1,65 |
| | 695.31 | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом | 100 | 10,8 | 5,4 | 41,9 | 259,9 | 0,08 | 0,1 | 21,71 | 0,07 | 0,08 | 71,16 | 96,7 | 59,4 | 14,76 | 105,7 | 0,79 | 4,17 | 10,72 | 23,1 |
| | 409.16 | Напиток из яблок | 200 | 0,4 | 0 | 29,5 | 119,6 | 0,01 | 0,01 | 11,7 | 0 | 0,54 | 7,98 | 90,89 | 29,04 | 5,22 | 9,14 | 0,26 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за Поддник | | 350 | 11,4 | 5,6 | 76,3 | 402 | 0,092 | 0,11 | 33,412 | 0,07 | 8,87 | 88,89 | 241,09 | 96,44 | 24,48 | 120,34 | 2,15 | 4,17 | 10,72 | 24,75 |
| | Уплотненный поддник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 28.01 | Фрукт порционн | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,41 | 0,03 | 0,01 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 |
| | 401.29/ | Оладьи "Домашние" с подливкой сладкой / ИЛИ / | 200/ | 18,46 | 17,21 | 103,15 | 623,12 | 0,38 | 0,37 | 43,97 | 0 | 1,02 | 899,02 | 485,84 | 255,67 | 75,71 | 312,52 | 2,89 | 6,52 | 32,18 | 0 |
| | 11.18 | Блинны со сладкой подливкой | 50 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| | 375.01 | Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| | Итого за Уплотненный поддник | | 550 | 19,26 | 17,71 | 118,15 | 691,23 | 0,41 | 0,4 | 50,05 | 0 | 12,82 | 927,15 | 820,11 | 283,27 | 93,99 | 340,9 | 6,77 | 8,52 | 32,5 | 8,4 |
| | Итого за День | | 2290 | 91,66 | 91,01 | 398,25 | 2762,1 | 1,372 | 1,56 | 585,07 | 2,7 | 68,32 | 2730,77 | 2948,25 | 1256,3 | 461,79 | 1512,2 | 24,5 | 166,47 | 71,14 | 255,87 |

| Средн. 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,12 | Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
| 219,17 | Вареники с творожной начинкой | 170 | 20,2 | 19,4 | 50,1 | 455,9 | 0,11 | 0,21 | 62,7 | 0,35 | 0,83 | 194,45 | 170,95 | 128,37 | 27,84 | 207,36 | 1,21 | 9,01 | 24,68 | 43,44 |
| 331,1 | Соус молочный сладкий | 30 | 1,4 | 2,2 | 8,5 | 68 | 0,02 | 0,06 | 12,69 | 0,03 | 0,23 | 17,54 | 60,34 | 48,93 | 6,18 | 39,63 | 0,11 | 4,13 | 1,08 | 10,17 |
| 693,11 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0 | 68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 29,1 | 25,8 | 97,7 | 747,9 | 0,24 | 0,46 | 98,64 | 0,38 | 13,74 | 442,84 | 813,12 | 370,18 | 83,34 | 409,97 | 5,38 | 28,2 | 30,21 | 105,81 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,1 | Салат из капусты с морковью | 60 | 1,01 | 2,06 | 3,9 | 37,92 | 0,01 | 0,03 | 0,64 | 0 | 23,3 | 201,66 | 100,75 | 28,81 | 10,86 | 19,81 | 0,36 | 0,01 | 0,16 | 0,52 |
| 9 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 | 0,02 | 0,07 | 40,04 | 0,14 | 5,31 | 145,42 | 162,96 | 151,24 | 16,69 | 97,42 | 0,88 | 3,64 | 2,54 | 10,4 |
| 102,05 | Суп картофельный с горохом | 250 | 9,1 | 5,9 | 18,8 | 164,8 | 0,17 | 0,06 | 136,26 | 0 | 5,16 | 11,09 | 424,57 | 32,06 | 34,3 | 95,4 | 1,74 | 4,64 | 2,48 | 34,41 |
| 291,63 | Плов с говядиной | 250 | 19,1 | 20,2 | 48,2 | 451,1 | 0,09 | 0,14 | 327 | 0,13 | 0,9 | 345,85 | 334,2 | 145,65 | 54,76 | 241,53 | 2,76 | 48,33 | 9,19 | 102,16 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 7,5 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 810 | 32,91 | 28,86 | 95,9 | 775,32 | 0,36 | 0,29 | 464,98 | 0,13 | 31,16 | 763,73 | 1033,29 | 232,62 | 132,7 | 449,12 | 8,49 | 55,18 | 14,6 | 149,49 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,9 | Салат коктейль-фруктовый | 50 | 0,3 | 0,2 | 6 | 26,5 | 0,02 | 0,01 | 3,25 | 0 | 17,5 | 9,77 | 118,8 | 12,55 | 5,5 | 8,5 | 0,63 | 1 | 0,2 | 6,25 |
| 738,4 | Мучное кулинарное изделие / Пирожок печеный с начинкой из яиц с зеленым луком | 100 | 5,3 | 3,4 | 43,4 | 225,4 | 0,07 | 0,05 | 21,85 | 0,07 | 0,72 | 13,68 | 126,59 | 28,94 | 10,94 | 56,14 | 1,07 | 2,93 | 3,33 | 15,09 |
| 409,21 | Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,2 | 26,4 | 0,01 | 0,01 | 0,89 | 0 | 2,92 | 5,97 | 74,02 | 7,81 | 3,21 | 4,69 | 0,55 | 0,51 | 0,11 | 3,2 |
| | Итого за Полдник | 350 | 5,8 | 3,7 | 55,6 | 278,3 | 0,1 | 0,07 | 25,99 | 0,07 | 21,14 | 29,42 | 319,41 | 49,3 | 19,65 | 69,33 | 2,25 | 4,44 | 3,64 | 24,54 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка | 60 | 0,24 | 0,24 | 5,88 | 26,64 | 0,01 | 0,01 | 3 | 0 | 6 | 15,6 | 166,8 | 9,6 | 5,4 | 6,6 | 1,32 | 1,2 | 0,18 | 4,8 |
| 101,29/ | Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / | 250/ | 26,73 | 27,6 | 247,68 | 945,4 | 0,46 | 0,52 | 67,98 | 0 | 1,46 | 1219,86 | 707,56 | 372,22 | 117,78 | 458,97 | 4,17 | 12,86 | 44,91 | 0 |
| 11,18 | Блины с подливкой сладкой | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 550 | 27,47 | 28,14 | 259,16 | 998,74 | 0,47 | 0,53 | 71,02 | 0 | 7,46 | 1235,7 | 899,56 | 445,78 | 130,58 | 476,97 | 5,89 | 14,06 | 45,09 | 4,8 |
| | Итого за день | 2260 | 95,28 | 86,5 | 508,36 | 2800,3 | 1,17 | 1,35 | 660,63 | 0,58 | 73,5 | 2471,69 | 3065,38 | 1097,9 | 366,27 | 1405,4 | 22,01 | 101,88 | 93,54 | 284,64 |

| Четверг, 2 неделя | | Завтрак | | Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая нарезка | | Фреголи с овощами тушеными | | Макаронья отварные с маслом сливочным | | Чай витаминизированный | | Хлеб пшеничный | | Итого за Завтрак | | | | | |
|------------------------------|------|---------|-------|--|--------|----------------------------|-------|---------------------------------------|-------|------------------------|---------|----------------|--------|------------------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 4,26 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,2 | 0,04 | 0,04 | 1200 | 0 | 3 | 12,6 | 120 | 16,2 | 22,8 | 33 | 0,42 | 3 | 0,06 | 33 | |
| 279,41 | 14,1 | 18,6 | 19,6 | 302,3 | 0,1 | 0,17 | 123,3 | 1,11 | 5,17 | 277,41 | 312,84 | 86,12 | 28,49 | 170,83 | 2,87 | 45,38 | 2,93 | 57,69 | |
| 332,26 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 | |
| 430,10 | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 6,05 | 0 | 41,45 | 8,59 | 130,95 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 | |
| 5,37 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 | |
| Итого за Завтрак | 560 | 25,4 | 24,3 | 93 | 692,3 | 0,28 | 0,28 | 1347,7 | 1,2 | 49,62 | 747,04 | 673,39 | 302,35 | 82,98 | 308,48 | 6,66 | 71,29 | 6,88 | 114,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,22 | 60 | 0,7 | 5,4 | 4 | 67,1 | 0,02 | 0,02 | 72,89 | 0 | 2,26 | 200,99 | 127,85 | 12,1 | 9,66 | 21,1 | 0,41 | 7,86 | 0,13 | 11,85 |
| 10,11 | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 0,016 | 0 | 13,6 | 1,99 | 10,1 | 56,3 | 22,6 | 21,1 | 0,6 | 0,02 | 0,017 | 0,002 |
| 140,36 | 250 | 6,7 | 6,9 | 19,4 | 166,7 | 0,08 | 0,06 | 122,43 | 0 | 6,6 | 6,04 | 395,66 | 13,82 | 21,01 | 57,01 | 0,9 | 4,98 | 0,23 | 34,3 |
| 34,01 | 100 | 12,7 | 19,5 | 21,9 | 314,2 | 0,11 | 0,22 | 169,14 | 1,52 | 6,21 | 88,13 | 320,2 | 134,86 | 27,37 | 161,43 | 2,74 | 19,55 | 3,25 | 42,94 |
| 330,01 | 180 | 17,4 | 9,2 | 40,7 | 315,6 | 0,53 | 0,12 | 33,48 | 0,16 | 0 | 23,94 | 655,12 | 93,61 | 83,78 | 260,74 | 5,35 | 4,59 | 10,48 | 27,34 |
| 519,01 | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,3 | 104,4 | 0,12 | 0,16 | 54,66 | 0,84 | 20,52 | 5,93 | 155,38 | 16,02 | 14,96 | 15,23 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| 5,00 | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| Итого за Обед | 840 | 42 | 41,8 | 135,1 | 1085,4 | 0,96 | 0,63 | 452,6 | 2,52 | 35,59 | 568,63 | 1795,21 | 287,81 | 184,98 | 605,81 | 12,31 | 39,98 | 17,62 | 135,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401,22 | 150 | 10,1 | 15,3 | 50,3 | 379,2 | 0,12 | 0,14 | 28,08 | 0,13 | 0,39 | 63,53 | 179,35 | 94,08 | 20,52 | 126,86 | 0,96 | 12,53 | 6,03 | 32,85 |
| 304,00 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,04 | 0,26 | 44 | 0 | 0,6 | 100 | 292 | 248 | 28 | 184 | 0,2 | 18 | 2 | 40 |
| Итого за Полдник | 350 | 15,9 | 20,3 | 58,7 | 481 | 0,16 | 0,4 | 72,08 | 0,13 | 0,99 | 163,53 | 471,35 | 342,08 | 48,52 | 310,86 | 1,16 | 30,53 | 8,03 | 72,85 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,12 | 100 | 0,91 | 0,16 | 8,08 | 37,83 | 0,04 | 0,03 | 8 | 0 | 60 | 13 | 197 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | 2 | 0,5 | 17 |
| 267,66 | 50 | 5,71 | 8,27 | 2,74 | 110,26 | 0,03 | 0,05 | 0,33 | 0,02 | 1,39 | 0 | 149,49 | 16,18 | 3,08 | 62,38 | 0,76 | 2,44 | 0,17 | 24,28 |
| 221,01 | 150 | 4,17 | 4,99 | 23,94 | 157,5 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 585 | 77,19 | 10,96 | 29,89 | 85,47 | 0,97 | 0,001 | 0,01 | 0,03 |
| 409,16 | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 |
| 5,00 | 50 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 |
| Итого за Уплотненный полдник | 550 | 14,99 | 14,22 | 78,66 | 505,39 | 0,44 | 0,35 | 64,76 | 1,28 | 69,49 | 849,83 | 665,85 | 149,3 | 79,91 | 267,64 | 5,02 | 7,981 | 4,07 | 60,06 |
| Итого за день | 2300 | 98,29 | 100,6 | 365,46 | 2764,1 | 1,84 | 1,66 | 1937,2 | 5,13 | 155,7 | 2329,03 | 3605,8 | 1081,5 | 396,39 | 1492,8 | 25,15 | 149,78 | 36,6 | 383,5 |

| Понедельник, 3 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,00 | Гастрономия. Сыр | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0,01 | 0,06 | 52 | 0,19 | 0,14 | 162 | 17,6 | 17,6 | 7 | 100 | 0,2 | 0 | 2,9 | 0 |
| 901,01 | Гастрономия. Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0 | 0,01 | 45 | 0,13 | 0 | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,28 |
| 345,55 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 250 | 9,5 | 14,4 | 39,6 | 326,3 | 0,14 | 0,18 | 60,84 | 0,15 | 1,11 | 86,07 | 316,23 | 246,45 | 49,68 | 238,49 | 0,9 | 20,54 | 6,63 | 57,86 |
| 693,11 | Каша с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,26 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| 5,46 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 | 0,08 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 349,3 | 65,1 | 14 | 9,8 | 45,5 | 0,77 | 2,24 | 4,2 | 10,15 |
| | Итого за завтрак | 550 | 24,2 | 31,7 | 86,6 | 728,6 | 0,27 | 0,53 | 175,09 | 0,47 | 1,93 | 648,82 | 622,26 | 606,53 | 100,8 | 517,27 | 2,98 | 34,48 | 16,12 | 106,54 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,11 | Салат на свежих овощах "Ассорти" | 60 | 0,8 | 3,1 | 2,2 | 39,7 | 0,02 | 0,02 | 22,36 | 0 | 18,1 | 5,6 | 145,33 | 21,25 | 9,26 | 18,78 | 0,38 | 1,58 | 0,19 | 8,95 |
| * 317 117 | Салат овощной | 60 | 1,2 | 0,14 | 4,26 | 23,2 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 10,44 | 399 | 90 | 15,9 | 4,8 | 24,3 | 0,3 | 0 | 0,2 | 2,2 |
| 140,36 | Суп карповый с вермишелью | 250 | 6,7 | 6,9 | 19,4 | 166,7 | 0,08 | 0,06 | 122,43 | 0 | 6,6 | 6,04 | 395,66 | 13,82 | 21,01 | 57,01 | 0,9 | 4,98 | 0,23 | 34,3 |
| 33,09 | Биточки тушеные с овощами | 100 | 19,7 | 23,9 | 32 | 422,4 | 0,17 | 0,31 | 185,44 | 2,11 | 8,33 | 478,35 | 457,91 | 181,63 | 40,43 | 244,43 | 4,26 | 67,35 | 6,08 | 65,73 |
| 74,02 | Каша гречневая с маслом сливочным | 180 | 9,3 | 8,4 | 40,6 | 275,3 | 0,24 | 0,13 | 26,86 | 0,12 | 0 | 37 | 248,42 | 16,27 | 135,82 | 204,73 | 4,57 | 2,57 | 4 | 18,21 |
| 519,01 | Компот на ягода | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0 | 1,34 | 0 | 1,52 | 3,58 | 45,77 | 76,77 | 3,18 | 3,67 | 0,25 | 0,4 | 0,04 | 2,1 |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 16 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 840 | 39,9 | 43 | 120,4 | 1028,7 | 0,6 | 0,56 | 358,43 | 2,23 | 34,55 | 733,57 | 1410,59 | 324,24 | 233,2 | 603,62 | 12,31 | 92,88 | 13,29 | 141,29 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт порционн / ИЛИ / Фрукт в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,5 | 0,002 | 0 | 0,002 | 0 | 8,25 | 9,75 | 53,5 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 0 | 0 | 1,65 |
| 695,31 | Мучное кулинарное маделине / Ватрушка с творогом | 100 | 10,8 | 5,4 | 41,9 | 259,9 | 0,08 | 0,1 | 21,71 | 0,07 | 0,08 | 71,16 | 96,7 | 59,4 | 14,76 | 105,7 | 0,79 | 4,17 | 10,72 | 23,1 |
| 409,16 | Напиток на ябл | 200 | 0,1 | 0,1 | 8 | 33 | 0,06 | 0,07 | 18,6 | 0,42 | 2,8 | 3,97 | 46,2 | 2,85 | 1,57 | 1,91 | 0,39 | 0,4 | 0,05 | 1,6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 11,1 | 5,7 | 54,8 | 315,4 | 0,142 | 0,17 | 40,312 | 0,49 | 11,13 | 84,88 | 196,4 | 70,25 | 20,83 | 113,11 | 2,28 | 4,57 | 10,77 | 26,35 |
| | Уютный поддник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционн / ИЛИ / Фруктовая нарезка | 60 | 0,24 | 0,24 | 5,88 | 26,64 | 0,01 | 0,01 | 3 | 0 | 6 | 156 | 166,8 | 9,6 | 5,4 | 6,6 | 1,32 | 1,2 | 0,18 | 0,48 |
| 401,29/ 11,18 | Оладьи "Домашние" с подливкой сладкой / ИЛИ / Блины с подливкой сладкой | 250/ 40 | 26,73 | 27,6 | 247,68 | 945,4 | 0,46 | 0,52 | 67,98 | 0 | 1,46 | 1219,86 | 707,56 | 372,22 | 117,78 | 458,97 | 4,17 | 12,86 | 44,91 | 0 |
| 375,01 | Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| | Итого за Уютный поддник | 550 | 27,37 | 27,94 | 258,76 | 995,74 | 0,47 | 0,55 | 72,06 | 0 | 9,26 | 1377,99 | 930,63 | 393,42 | 132,46 | 482,95 | 7,17 | 14,06 | 45,11 | 0,88 |
| | Итого за День | 2290 | 102,6 | 108,3 | 520,56 | 3068,4 | 1,482 | 1,81 | 645,89 | 3,19 | 56,87 | 2845,26 | 3159,88 | 1394,4 | 487,29 | 1717 | 24,74 | 145,99 | 85,29 | 275,06 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------|------|--------|--------|-------|------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| Четверг, 3 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,32 | Мучное кулинарное изделие в ассортименте | 100 | 9,6 | 7,2 | 40,8 | 266,2 | 0,09 | 0,07 | 35,1 | 0,23 | 0,03 | 99,48 | 87,25 | 92,86 | 13,43 | 108,32 | 0,94 | 2,22 | 6,29 | 17,34 |
| 71,27 | Каша молочная овсяная с маслом сливочным | 220 | 10 | 11,9 | 34,9 | 286,5 | 0,19 | 0,25 | 46,99 | 0,11 | 0,92 | 152,26 | 336,07 | 208,75 | 70,87 | 265,84 | 1,56 | 29,04 | 14,37 | 55,25 |
| 303,03 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
| 550 | Итого за Завтрак | 26,6 | 22,8 | 103 | 723,4 | 0,35 | 0,49 | 99,34 | 0,34 | 1,63 | 451,39 | 671,55 | 475,29 | 122,82 | 523,94 | 3,92 | 43,92 | 24,75 | 115,19 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,33 | Салат "Степной" | 60 | 1,9 | 2,5 | 7,8 | 61 | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 23 | 91,2 | 51,3 | 29,4 | 7,63 | 43,3 | 0,65 | 0 | 0 | 0,22 |
| 6 | Салат из свежих огурцов и помидор с маслом растительным | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 0,32 | 0 | 8,91 | 91 | 61,37 | 12,84 | 9,82 | 8,93 | 0,29 | 0,001 | 0,19 | 0,01 |
| 99,91 | Суп овощной "Летний" | 250 | 5 | 7 | 8,5 | 117,5 | 0,06 | 0,07 | 218,37 | 0,05 | 22,63 | 607,22 | 317,12 | 30,41 | 23,86 | 43,75 | 1,05 | 84,73 | 0,38 | 25,95 |
| 455,18 | Ленивые голубцы под соусом сметано-томатным | 250 | 22,7 | 30,1 | 29 | 478,2 | 0,16 | 0,36 | 159,33 | 1,7 | 32,43 | 414,37 | 792,7 | 245,45 | 60,08 | 302,84 | 4,6 | 71,17 | 6,22 | 101,02 |
| 409,21 | Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,35 | 87,32 | 61,37 | 8,09 | 8,61 | 0,36 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 16 | 2,75 | 12 | |
| 810 | Итого за Обед | 33,2 | 40,3 | 73,5 | 790 | 0,37 | 0,51 | 380,76 | 1,75 | 102,1 | 1323,14 | 1365,94 | 381,13 | 123,16 | 473,5 | 8,61 | 172,2 | 9,64 | 144,29 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3003,03 | Драники | 50 | 1,7 | 4 | 10,9 | 86,2 | 0,06 | 0,04 | 4,25 | 0,04 | 5,2 | 151,7 | 307,2 | 9,54 | 13,68 | 39,04 | 0,6 | 23,7 | 0,81 | 21,68 |
| 234,04 | Соус сметанный | 10 | 0,3 | 0,9 | 0,8 | 12,5 | 0 | 0,01 | 4,63 | 0 | 0,04 | 17,58 | 11,6 | 9,69 | 1,15 | 7,31 | 0,02 | 0,91 | 0,16 | 2,03 |
| 8,7 | Мучное кулинарное изделие / Слойка с фруктовой начинкой | 100 | 12,5 | 8,7 | 41,8 | 295,8 | 0,1 | 0,1 | 12,42 | 0,09 | 4 | 204,08 | 229,48 | 42,19 | 20,36 | 123,77 | 1,61 | 29,87 | 4,24 | 40,85 |
| 375,01 | Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,1 | 5,4 | 24,4 | 0 | 0,02 | 1,16 | 0 | 3,4 | 2,57 | 62,79 | 83,2 | 9,76 | 18,26 | 1,7 | 0,01 | 0,03 | 0,8 |
| 360 | Итого за Полдник | 15 | 13,7 | 58,9 | 418,9 | 0,16 | 0,17 | 22,46 | 0,13 | 12,64 | 375,93 | 611,07 | 144,62 | 44,95 | 188,38 | 3,93 | 54,49 | 5,24 | 65,36 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,41 | 0,03 | 0,01 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 |
| 672,05 | Вареники с овощной начинкой (картофель) | 150 | 7,2 | 10,9 | 40,1 | 287,1 | 0,12 | 0,1 | 33,28 | 0,2 | 5,4 | 136,99 | 372,93 | 50,35 | 23,89 | 102,18 | 1,23 | 7,18 | 4,29 | 41,09 |
| 234,09 | Соус сметанный | 50 | 1,33 | 4 | 3,83 | 56,5 | 0,01 | 0,03 | 18,98 | 0 | 0,1 | 83,35 | 42,68 | 38,18 | 4,13 | 25,18 | 0,11 | 3,43 | 0,48 | 6,73 |
| 409,02 | Напиток из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 16 | 2,75 | 12 | |
| 550 | Итого за Уплотненный полдник | 12,43 | 16 | 93,63 | 568,21 | 0,42 | 0,39 | 113,69 | 1,46 | 23,6 | 457,57 | 912,28 | 189,79 | 66,26 | 220,15 | 6,14 | 29,51 | 7,91 | 72,17 | |
| 2270 | Итого за день | 87,23 | 92,8 | 329,03 | 2500,5 | 1,3 | 1,56 | 616,25 | 3,68 | 139,9 | 2608,03 | 3560,84 | 1190,8 | 357,19 | 1406 | 22,6 | 300,12 | 47,54 | 397,01 | |

| Понедельник, 4 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,12 Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
| 679,34 Блинчики со стухенным молоком | 205 | 16 | 14 | 89,7 | 548,9 | 0,24 | 0,39 | 45,12 | 0 | 2,06 | 113,8 | 442,09 | 279,81 | 45,52 | 280,96 | 1,35 | 15,7 | 8,79 | 57,17 |
| 375,01 Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,1 | 5,4 | 24,4 | 0 | 0,02 | 1,16 | 0 | 3,4 | 2,57 | 62,79 | 83,2 | 9,76 | 18,26 | 1,7 | 0,01 | 0,03 | 0,8 |
| 0,33 Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
| Итого за Завтрак | 555 | 19,3 | 14,8 | 121,7 | 696,9 | 0,31 | 0,44 | 52,28 | 0 | 17,46 | 297,27 | 866,38 | 388,21 | 70,28 | 331,92 | 6,02 | 19,07 | 10,98 | 71,92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,08 Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 1,6 | 5 | 37,5 | 0,01 | 0,02 | 1,14 | 0 | 5,7 | 103,64 | 164,18 | 21,83 | 12,58 | 24,69 | 0,8 | 11,99 | 0,4 | 11,4 |
| *38,26 Салат из свежих помидор и огурцов с луком | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 0,32 | 0 | 8,91 | 91 | 61,37 | 12,84 | 9,82 | 8,93 | 0,29 | 0,001 | 0,19 | 0,01 |
| 99,91 Суп овощной "Летний" | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 0,03 | 0,04 | 131,18 | 0 | 13,46 | 123,15 | 230 | 46,84 | 16,41 | 38,72 | 0,6 | 19,06 | 0,42 | 18,45 |
| 667,66 Мясной подлив с овощами | 100 | 11,7 | 22,1 | 15,8 | 309,7 | 0,2 | 0,2 | 216,9 | 1,52 | 6,36 | 650,16 | 319,58 | 116,58 | 28,32 | 152,6 | 2,69 | 98,19 | 2,32 | 47,05 |
| 332,28 Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | 6,9 | 8,4 | 42,5 | 273,3 | 0,08 | 0,03 | 32,4 | 0,16 | 0 | 2,87 | 70,37 | 13,57 | 9,19 | 53,09 | 0,94 | 0,99 | 0,11 | 15,52 |
| 349,10 Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 25,1 | 102 | 0,07 | 0,08 | 33,6 | 0,5 | 2,42 | 0,08 | 0,25 | 39,72 | 1,69 | 3,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| 5,00 Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 16 | 3 | 7,25 |
| Итого за Обед | 840 | 29,5 | 39,5 | 120,1 | 955 | 0,45 | 0,39 | 415,22 | 2,18 | 27,94 | 1129,4 | 830,88 | 248,54 | 75,19 | 305,05 | 5,66 | 146,23 | 6,25 | 99,67 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3003,03 Дрэнки | 50 | 1,7 | 4 | 10,9 | 86,2 | 0,06 | 0,04 | 4,25 | 0,04 | 5,2 | 151,7 | 307,2 | 9,54 | 13,68 | 39,04 | 0,6 | 23,7 | 0,81 | 21,68 |
| 234,04 Соус сметанный | 10 | 0,3 | 0,8 | 0,8 | 11,3 | 0 | 0,01 | 3,8 | 0 | 0,02 | 16,67 | 8,54 | 7,64 | 0,83 | 5,04 | 0,02 | 0,69 | 0,1 | 1,35 |
| 50,32 Мучное кулинарное изделие / Булочка закусочная с сыром | 100 | 12,5 | 8,7 | 41,8 | 295,8 | 0,1 | 0,1 | 12,42 | 0,09 | 4 | 204,08 | 229,48 | 42,19 | 20,36 | 123,77 | 1,61 | 29,87 | 4,24 | 40,85 |
| 407 Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за Полдник | 360 | 15,5 | 13,7 | 73,7 | 479,9 | 0,18 | 0,17 | 20,47 | 0,13 | 13,22 | 384,45 | 785,22 | 73,37 | 42,87 | 181,85 | 5,03 | 54,26 | 5,15 | 63,88 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка | 100 | 1 | 3,2 | 12,4 | 82,2 | 0,06 | 0,06 | 1401,4 | 0 | 8,58 | 21,38 | 212,86 | 25,68 | 29,16 | 41,56 | 1,08 | 4 | 0,16 | 40,6 |
| 219,1 Сырники творожные со сладкой подливкой | 160/50 | 60,08 | 33,27 | 55,18 | 760,47 | 0,16 | 0,68 | 109,12 | 0,26 | 0,82 | 241,22 | 397,79 | 470,39 | 69,11 | 613,54 | 1,85 | 34,14 | 75,77 | 116,75 |
| 430,11 Напиток витаминизированный | 200 | 0,23 | 0,07 | 15,49 | 59,69 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 10,1 | 0 | 25,75 | 5,85 | 4,57 | 8,41 | 0,9 | 0 | 0 | 100 |
| 0,08 Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 199,6 | 37,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 5,8 |
| Итого за Уплотненный полдник | 550 | 64,31 | 36,84 | 102,77 | 996,16 | 0,26 | 0,76 | 1510,5 | 0,26 | 19,5 | 462,2 | 673,6 | 509,92 | 108,44 | 689,51 | 4,27 | 39,42 | 78,33 | 263,15 |
| Итого за день | 2305 | 128,6 | 104,8 | 418,27 | 3128 | 1,2 | 1,76 | 1998,5 | 2,57 | 78,12 | 2273,32 | 3156,08 | 1220 | 296,78 | 1508,3 | 20,98 | 258,98 | 100,7 | 498,62 |

| Пятница, 4 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,12 | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка | 100 | 0,91 | 0,16 | 8,08 | 37,83 | 0,04 | 0,03 | 8 | 0 | 60 | 13 | 197 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | 2 | 0,5 | 17 | |
| 219,15 | Сырники творожные | 160 | 31,7 | 14,3 | 24,1 | 351,9 | 0,07 | 0,33 | 38,91 | 0,15 | 0,29 | 52,25 | 166,04 | 214,94 | 32,85 | 304,85 | 0,91 | 14,65 | 41,08 | 55,03 | |
| 621,01 | Соус фруктовый сладкий | 50 | 0,2 | 0 | 10,1 | 41,7 | 0,01 | 0,01 | 40,09 | 0 | 2,03 | 0,77 | 66,27 | 18,25 | 2 | 6,53 | 0,19 | 0,25 | 0,03 | 2,75 | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 | |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 199,6 | 37,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 5,8 | |
| | Итого за Завтрак | 550 | 36,21 | 14,86 | 67,18 | 548,53 | 0,16 | 0,4 | 88,03 | 0,15 | 63,81 | 267,37 | 517,86 | 356,53 | 62,4 | 377 | 3,5 | 18,18 | 44,02 | 80,58 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,33 | Салат овощной | 60 | 1 | 3,7 | 4,9 | 56,7 | 0,02 | 0,04 | 223,17 | 0 | 31,47 | 165,92 | 117,17 | 22,58 | 9,11 | 21,13 | 0,39 | 1,49 | 0,12 | 12,06 | |
| *36,28 | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 0,32 | 0 | 8,91 | 91 | 61,37 | 12,84 | 9,82 | 8,93 | 0,29 | 0,001 | 0,19 | 0,01 | |
| 155,76 | Суп картофельный с клецками | 250 | 8,6 | 8,1 | 32,8 | 238,4 | 0,11 | 0,11 | 148,58 | 0,3 | 4,6 | 353,69 | 352,73 | 26,31 | 23,53 | 104,11 | 1,49 | 52,01 | 5,22 | 46,02 | |
| 239,48 | Палочки рыбные с овощной поджаркой | 100 | 16,9 | 15,2 | 27,1 | 313,5 | 0,14 | 0,2 | 78,22 | 1,81 | 4,87 | 177,43 | 378,58 | 129,29 | 37,04 | 221,06 | 2,08 | 103,79 | 19,44 | 478,31 | |
| 518,05 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,9 | 6 | 29,1 | 189,8 | 0,17 | 0,17 | 26,57 | 0,08 | 14,68 | 62,17 | 915,54 | 74,64 | 42,7 | 134,68 | 1,48 | 13,86 | 1,43 | 64,97 | |
| 407,00 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 | |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 16 | 2,75 | 12 | |
| | Итого за Обед | 840 | 35,7 | 33,8 | 133,9 | 982,8 | 0,55 | 0,58 | 476,54 | 2,19 | 59,62 | 974,21 | 2121,52 | 281,32 | 143,88 | 569,98 | 10,19 | 187,15 | 28,96 | 613,36 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 520,20 | Крокеты картофельные | 50 | 2,2 | 5,2 | 11,6 | 101,8 | 0,06 | 0,05 | 8,79 | 0,11 | 4,4 | 193,91 | 272,13 | 10,36 | 13,08 | 41,53 | 0,66 | 27,8 | 2,19 | 19,91 | |
| | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка "Венгерская" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8,71 | с яблоком | 100 | 12,5 | 8,7 | 41,8 | 295,8 | 0,1 | 0,1 | 12,42 | 0,09 | 4 | 204,08 | 229,48 | 42,19 | 20,36 | 123,77 | 1,61 | 29,87 | 4,24 | 40,85 | |
| 430,01 | Чай фруктовый | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,7 | 28,5 | 0 | 0,01 | 24,81 | 0 | 20,4 | 2,42 | 25,25 | 4,12 | 1,52 | 1,7 | 0,33 | 0,2 | 0,03 | 0,8 | |
| | Итого за Полдник | 350 | 14,9 | 14 | 60,1 | 426,1 | 0,16 | 0,16 | 46,02 | 0,2 | 28,8 | 400,41 | 526,86 | 56,67 | 34,96 | 167 | 2,6 | 57,87 | 6,46 | 61,56 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,41 | 0,03 | 0,01 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 | |
| 172,06 | Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом | 150/ | 12,45 | 20,67 | 65,35 | 496,72 | 0,2 | 0,18 | 70 | 0,3 | 8,38 | 293,39 | 614,49 | 115,38 | 40,75 | 181,83 | 1,99 | 14,43 | 7,05 | 69,71 | |
| 234,09 | сметанным | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 375,01 | Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 | |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 16 | 2,75 | 12 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 550 | 16,55 | 21,77 | 100,15 | 662,63 | 0,32 | 0,25 | 76,08 | 0,3 | 20,18 | 524,52 | 1066,26 | 157,48 | 82,53 | 285,21 | 7,82 | 32,43 | 10,12 | 90,11 | |
| | Итого за день | 2290 | 103,4 | 84,43 | 361,33 | 2620,1 | 1,19 | 1,39 | 686,67 | 2,84 | 172,4 | 2166,51 | 4232,5 | 852 | 323,77 | 1399,2 | 24,11 | 295,63 | 89,56 | 845,61 | |

ПРИМЕЧАНИЕ:

*ЗП - замена блюда по сезону

*Фрукт выдается в целом виде (1 шт) без нарушения целостности, ЛИБО выдается фруктовой нарезкой

* Исполнитель отвечает за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости комплекса (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к САПЛИН 2,3/2,4, 3590-20)

* Химико-энергетическая характеристика готовых изделий (гастрономия, фрукты, овощи и т.д.) могут меняться в зависимости от маркировки производителя.

**Примерный ассортимент пищевых продуктов для организации
дополнительного питания обучающихся через буфет
и вейдинговые аппараты**

| Наименование пищевых продуктов | Масса (объем) порции, упаковки | Примечание |
|---|--------------------------------|--|
| Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная | до 500мл | Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления |
| Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком | 200мл | Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течении 3 часов с момента приготовления на мармите |
| Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки | до 500 мл | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления |
| Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства, в т.ч обогащенные микронутриентами (витаминизированные) | до 100 г | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке |
| Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, Зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели) в т.ч обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад, | до 100 г | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке |