

1001027977 \* ОКПД 33.20.31.01 \* Сер. 017977 \* ВНИЗД \*  
 Петрозаводского городского округа \* Администрация \*  
 для составления документов \*  
 у: средняя общеобразовательная школа № 6 \*  
 1001027977 \* ОКПД 33.20.31.01 \* Сер. 017977 \* ВНИЗД \*  
 Петрозаводского городского округа \* Администрация \*

Утверждаю:  
Директор ООО «Эллада»  
Бекетова А.А.  
01.09.2025

**возрастная категория 12-18 лет**

**осенне-зимний период**

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |       |              | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |  |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|--|
|              |                                   |                        | белки               | жиры  | углевод<br>ы |                            | B1           | C     | A    | E    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |  |
|              | ЗАВТРАК:                          |                        |                     |       |              |                            |              |       |      |      |                          |        |        |       |  |
| 259/2021     | Макароны отварные с<br>сыром      | 200                    | 12,00               | 10,00 | 35,30        | 280,00                     | 0,07         | 0,20  | 0,07 | 1,00 | 224,00                   | 179,00 | 21,00  | 1,40  |  |
| 460/2021     | Чай с молоком                     | 200                    | 1,60                | 1,30  | 11,50        | 64,00                      | 0,02         | 0,61  | 0,10 | 0,00 | 58,61                    | 43,45  | 7,71   | 0,25  |  |
| 79/2021      | Масло сливочное                   | 10                     | 0,08                | 7,25  | 0,13         | 66,10                      | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,01 | 0,24                     | 0,30   | 0,84   | 0,01  |  |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                    | 60                     | 4,56                | 0,48  | 29,52        | 140,40                     | 0,07         | 0,00  | 0,00 | 0,70 | 12,00                    | 39,00  | 8,40   | 0,66  |  |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                            | 100                    | 0,40                | 0,40  | 9,80         | 47,00                      | 0,03         | 7,00  | 0,00 | 0,20 | 16,10                    | 11,00  | 9,00   | 2,21  |  |
|              | Итого Завтрак                     | 570                    | 18,64               | 19,43 | 86,25        | 597,50                     | 0,19         | 7,81  | 0,17 | 1,91 | 310,95                   | 272,75 | 46,95  | 4,53  |  |
|              | ОБЕД:                             |                        |                     |       |              |                            |              |       |      |      |                          |        |        |       |  |
| 45/2008      | Суп гороховый с<br>картофелем     | 250                    | 2,34                | 3,89  | 13,61        | 98,79                      | 0,10         | 8,41  | 0,24 | 0,21 | 18,43                    | 59,12  | 22,52  | 0,80  |  |
| 347/2021     | Котлета Школьная                  | 100                    | 15,30               | 11,00 | 13,30        | 213,00                     | 0,14         | 0,00  | 0,05 | 1,40 | 50,00                    | 136,00 | 21,00  | 2,07  |  |
| 224/2008     | Рис отварной                      | 180                    | 4,66                | 6,10  | 48,33        | 270,22                     | 0,04         | 0,00  | 0,04 | 0,34 | 6,60                     | 89,91  | 29,20  | 0,60  |  |
| 1./2021      | Салат из белокочанной<br>капусты  | 100                    | 1,45                | 6,00  | 8,40         | 94,00                      | 0,02         | 17,00 | 0,00 | 2,80 | 40,00                    | 28,00  | 16,00  | 0,53  |  |
| 299/2008     | Чай с сахаром                     | 200                    | 0,00                | 0,00  | 15,04        | 60,16                      | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 3,45                     | 2,00   | 1,50   | 0,24  |  |
| 573./2021    | Хлеб пшеничный                    | 25                     | 1,90                | 0,20  | 12,30        | 58,50                      | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50   | 0,28  |  |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 50                     | 4,00                | 0,75  | 20,05        | 103,00                     | 0,13         | 0,00  | 0,00 | 1,15 | 16,50                    | 117,00 | 33,00  | 2,20  |  |
| 419/2021     | Соус томатный                     | 30                     | 0,29                | 0,98  | 1,38         | 15,57                      | 0,00         | 0,33  | 0,01 | 0,06 | 2,10                     | 4,05   | 1,70   | 0,09  |  |
|              | ИТОГО ОБЕД:                       | 935                    | 29,94               | 28,92 | 132,41       | 913,24                     | 0,46         | 25,74 | 0,34 | 6,24 | 142,08                   | 452,33 | 128,42 | 6,81  |  |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    | 1505                   | 48,58               | 48,35 | 218,66       | 1510,74                    | 0,65         | 33,55 | 0,51 | 8,15 | 453,03                   | 725,08 | 175,37 | 11,34 |  |

1 неделя      День 2 Вторник      возрастная группа 12 - 18 лет      осенне -зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|------------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                    |                        | белки               | жиры         | углевод<br>ы  |                            | B1           | C            | A           | E           | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                    |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 268/2021     | Омлет натуральный                  | 65                     | 5,60                | 8,50         | 1,40          | 104,00                     | 0,03         | 0,20         | 0,12        | 0,50        | 50,00                    | 97,00         | 8             | 1,05         |
| 233/2021     | Каша кукурузная молочная<br>жидкая | 200                    | 5,94                | 6,44         | 36,20         | 226,50                     | 0,08         | 0,00         | 0,04        | 0,32        | 117,86                   | 118,64        | 24,00         | 1,18         |
| 462/2021     | Какао с молоком                    | 200                    | 3,30                | 2,90         | 13,80         | 94,00                      | 0,03         | 0,70         | 0,03        | 0,01        | 111,30                   | 91,10         | 22,30         | 0,65         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                        | 25                     | 2,00                | 0,38         | 10,02         | 51,50                      | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15        | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
| 573./2021    | Хлеб пшеничный                     | 25                     | 1,90                | 0,20         | 12,30         | 58,50                      | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 5,00                     | 16,25         | 3,50          | 0,28         |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                             | 100                    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>Итого Завтрак</b>               | <b>615</b>             | <b>19,14</b>        | <b>18,82</b> | <b>83,52</b>  | <b>581,50</b>              | <b>0,33</b>  | <b>7,90</b>  | <b>0,19</b> | <b>2,46</b> | <b>316,76</b>            | <b>450,99</b> | <b>99,80</b>  | <b>7,57</b>  |
|              | <b>ОБЕД:</b>                       |                        |                     |              |               |                            |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 37/2008      | Борщ из св. капусты со<br>сметаной | 300                    | 2,28                | 7,98         | 12,96         | 133,32                     | 0,06         | 10,50        | 0,27        | 2,85        | 56,46                    | 55,47         | 23,73         | 1,05         |
| 367/2021     | Птица в соусе с томатом            | 110                    | 10,45               | 12,21        | 2,43          | 161,07                     | 0,03         | 0,44         | 0,05        | 0,47        | 19,69                    | 54,20         | 14,19         | 0,91         |
| 227/2008     | Макаронные отварные                | 180                    | 6,62                | 6,35         | 42,39         | 253,31                     | 0,10         | 0,00         | 0,04        | 1,19        | 15,70                    | 66,33         | 24,82         | 1,39         |
| 494/2021     | Компот из изюма                    | 200                    | 0,50                | 0,10         | 21,50         | 88,80                      | 0,00         | 2,80         | 0,00        | 0,10        | 16,00                    | 24,00         | 8,00          | 0,60         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                     | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                        | 50                     | 4,00                | 0,75         | 20,05         | 103,00                     | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15        | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                 | <b>890</b>             | <b>27,65</b>        | <b>27,79</b> | <b>123,93</b> | <b>856,50</b>              | <b>0,37</b>  | <b>13,74</b> | <b>0,36</b> | <b>6,31</b> | <b>134,35</b>            | <b>349,50</b> | <b>110,74</b> | <b>6,70</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              | <b>1505</b>            | <b>46,79</b>        | <b>46,61</b> | <b>207,45</b> | <b>1438,00</b>             | <b>0,70</b>  | <b>21,64</b> | <b>0,55</b> | <b>8,77</b> | <b>451,11</b>            | <b>800,49</b> | <b>210,54</b> | <b>14,27</b> |



1 неделя

День 3 Среда

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне - зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |       |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |  |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-------|--------------|--------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|--|
|              |                                   |                        | белки               | жиры  | углевод<br>ы |                                | B1           | C     | A    | E    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |  |
|              | ЗАВТРАК:                          |                        |                     |       |              |                                |              |       |      |      |                          |        |        |       |  |
| 375/2021     | Плов из отварной птицы            | 200                    | 12,30               | 8,20  | 24,80        | 223,00                         | 0,04         | 0,00  | 0,01 | 0,60 | 20,00                    | 87,00  | 28,00  | 0,71  |  |
| 457/2021     | Чай с сахаром                     | 200                    | 0,20                | 0,10  | 9,30         | 38,00                          | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 5,10                     | 7,70   | 4,20   | 0,82  |  |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 25                     | 2,00                | 0,37  | 10,02        | 51,50                          |              |       |      |      |                          |        |        |       |  |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                    | 50                     | 3,80                | 0,40  | 24,60        | 117,00                         | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00                    | 32,50  | 7,00   | 0,55  |  |
| 79/2021      | Масло сливочное                   | 10                     | 0,08                | 7,25  | 0,13         | 66,10                          | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,01 | 0,24                     | 0,30   | 0,00   | 0,00  |  |
| 75/2021      | Сыр порционный                    | 15                     | 3,48                | 4,43  | 0,00         | 53,70                          | 0,01         | 0,10  | 0,04 | 0,08 | 132,15                   | 75,00  | 5,25   | 0,15  |  |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                            | 100                    | 0,40                | 0,40  | 9,80         | 47,00                          | 0,03         | 7,00  | 0,00 | 0,20 | 16,10                    | 11,00  | 9,00   | 2,21  |  |
|              | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 600                    | 22,26               | 21,15 | 78,65        | 596,30                         | 0,13         | 7,10  | 0,05 | 1,44 | 183,59                   | 213,50 | 53,45  | 4,44  |  |
|              | ОБЕД                              |                        |                     |       |              |                                |              |       |      |      |                          |        |        |       |  |
| 26/2021      | Салат из свеклы отварной          | 100                    | 1,40                | 6,10  | 7,60         | 91,00                          | 0,02         | 7,70  | 0,00 | 2,70 | 34,00                    | 39,00  | 20,00  | 1,30  |  |
| 63/2008      | Щи из св.капусты с<br>сметаной    | 250                    | 2,90                | 6,33  | 10,64        | 107,83                         | 0,07         | 18,04 | 0,24 | 0,22 | 44,23                    | 53,63  | 21,58  | 0,77  |  |
| 307/2021     | Биточки рыбные                    | 100                    | 12,86               | 1,57  | 10,00        | 105,70                         | 0,07         | 0,00  | 0,02 | 1,43 | 52,86                    | 175,70 | 25,70  | 0,60  |  |
| 79/2021      | Масло сливочное                   | 10                     | 0,08                | 7,25  | 0,13         | 66,10                          | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,01 | 0,24                     | 0,30   | 0,00   | 0,00  |  |
| 241/2008     | Пюре картофельное                 | 180                    | 3,83                | 7,27  | 27,95        | 192,55                         | 0,16         | 6,46  | 0,05 | 0,23 | 47,95                    | 105,66 | 33,39  | 1,01  |  |
| 283/2008     | Компот из сухофруктов             | 200                    | 0,60                | 0,10  | 20,10        | 84,00                          | 0,01         | 0,20  | 0,00 | 0,40 | 20,10                    | 19,20  | 14,40  | 0,69  |  |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                    | 50                     | 3,80                | 0,40  | 24,60        | 117,00                         | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,55 | 10,00                    | 32,50  | 7,00   | 0,55  |  |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 50                     | 4,00                | 0,75  | 20,05        | 103,00                         | 0,13         | 0,00  | 0,00 | 1,15 | 16,50                    | 117,00 | 33,00  | 2,20  |  |
|              | ИТОГО ОБЕД:                       | 940                    | 29,47               | 29,77 | 121,07       | 867,18                         | 0,51         | 32,40 | 0,31 | 6,69 | 225,88                   | 542,99 | 155,07 | 7,12  |  |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                    | 1540                   | 51,73               | 50,92 | 199,72       | 1463,48                        | 0,64         | 39,50 | 0,36 | 8,13 | 409,47                   | 756,49 | 208,52 | 11,56 |  |

1 неделя

День 4 Четверг

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне -зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |               |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                   |                        | белки               | жиры         | углевод<br>ы  |                            | B1           | C             | A           | E           | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                   |                        |                     |              |               |                            |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 279/2021     | Запеканка из творога              | 70                     | 11,13               | 5,40         | 10,50         | 135,80                     | 0,06         | 0,00          | 0,04        | 0,42        | 107,10                   | 148,40        | 15,40         | 0,52         |
| 406/2021     | Соус молочный сладкий             | 30                     | 0,72                | 1,45         | 2,37          | 25,38                      | 0,01         | 0,07          | 0,01        | 0,03        | 22,38                    | 15,80         | 2,73          | 0,04         |
| 214/2021     | Каша манная вязкая                | 150                    | 5,40                | 4,77         | 25,90         | 168,00                     | 0,06         | 0,93          | 0,03        | 0,52        | 93,20                    | 92,34         | 15,66         | 0,40         |
| 496/2021     | Напиток из шиповника              | 200                    | 0,67                | 0,27         | 18,30         | 78,00                      | 0,01         | 80,00         | 0,00        | 0,80        | 11,90                    | 3,20          | 3,20          | 0,61         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                    | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00          | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 79/2021      | Масло сливочное                   | 10                     | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66,10                      | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,01        | 0,24                     | 0,30          | 0,00          | 0,00         |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                            | 100                    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00          | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>              | <b>610</b>             | <b>22,20</b>        | <b>19,94</b> | <b>91,60</b>  | <b>637,28</b>              | <b>0,22</b>  | <b>88,00</b>  | <b>0,08</b> | <b>2,53</b> | <b>260,92</b>            | <b>303,54</b> | <b>52,99</b>  | <b>4,33</b>  |
|              | <b>ОБЕД:</b>                      |                        |                     |              |               |                            |              |               |             |             |                          |               |               |              |
| 140/2021     | Суп молочный с рисом              | 250                    | 6,00                | 6,25         | 20,50         | 162,50                     | 0,07         | 1,15          | 0,05        | 0,07        | 200,00                   | 172,70        | 29,00         | 0,22         |
| 341/2021     | Котлета "Пермская"                | 100                    | 16,00               | 15,50        | 12,00         | 253,00                     | 0,14         | 0,00          | 0,05        | 1,40        | 50,00                    | 170,00        | 23,00         | 2,75         |
| 239/2008     | Картофель отварной                | 180                    | 3,76                | 8,44         | 32,65         | 218,95                     | 0,18         | 7,56          | 0,18        | 0,36        | 18,00                    | 95,58         | 34,92         | 1,44         |
| 419/2021     | Соус томатный                     | 30                     | 0,29                | 0,98         | 1,38          | 15,57                      | 0,00         | 0,33          | 0,01        | 0,06        | 2,10                     | 4,05          | 1,70          | 0,09         |
| 284/2008     | Компот из яблок и лимона          | 200                    | 0,25                | 0,25         | 25,35         | 104,07                     | 0,02         | 7,80          | 0,00        | 0,11        | 11,40                    | 7,04          | 5,34          | 1,20         |
| 573./2021    | Хлеб пшеничный                    | 25                     | 1,90                | 0,20         | 12,30         | 58,50                      | 0,03         | 0,00          | 0,00        | 0,28        | 5,00                     | 16,25         | 3,50          | 0,28         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 40                     | 3,20                | 0,58         | 16,04         | 82,40                      | 0,09         | 0,00          | 0,00        | 0,93        | 13,20                    | 93,60         | 26,40         | 1,76         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                | <b>825</b>             | <b>31,40</b>        | <b>32,20</b> | <b>120,22</b> | <b>894,99</b>              | <b>0,53</b>  | <b>16,84</b>  | <b>0,29</b> | <b>3,21</b> | <b>299,70</b>            | <b>559,22</b> | <b>123,86</b> | <b>7,74</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             | <b>1435</b>            | <b>53,60</b>        | <b>52,14</b> | <b>211,82</b> | <b>1532,27</b>             | <b>0,75</b>  | <b>104,84</b> | <b>0,37</b> | <b>5,74</b> | <b>560,62</b>            | <b>862,76</b> | <b>176,85</b> | <b>12,07</b> |



1 неделя

День 5 Пятница

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне - зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|----------------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                        |                        | белки               | жиры         | углевод<br>ы  |                                | B1           | C            | A           | E           | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                        |                        |                     |              |               |                                |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 213/2021     | Каша гречневая вязкая                  | 250                    | 10,87               | 9,37         | 39,25         | 284,62                         | 0,22         | 0,75         | 0,05        | 0,50        | 141,00                   | 271,47        | 135,37        | 4,17         |
| 459/2021     | Чай с лимоном                          | 200                    | 0,30                | 0,10         | 9,50          | 40,00                          | 0,00         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 7,90                     | 9,10          | 5,00          | 0,87         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                         | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                         | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 75/2021      | Сыр порционный                         | 15                     | 3,48                | 4,43         | 0,00          | 53,70                          | 0,01         | 0,10         | 0,04        | 0,08        | 132,15                   | 75,00         | 5,25          | 0,15         |
| 79/2021      | Масло сливочное                        | 10                     | 0,08                | 7,25         | 0,13          | 66,10                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 0,24                     | 0,30          | 0,00          | 0,00         |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                                 | 100                    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                   | <b>625</b>             | <b>18,93</b>        | <b>21,95</b> | <b>83,28</b>  | <b>608,42</b>                  | <b>0,31</b>  | <b>8,85</b>  | <b>0,09</b> | <b>1,36</b> | <b>307,39</b>            | <b>399,37</b> | <b>161,62</b> | <b>7,95</b>  |
|              | <b>ОБЕД:</b>                           |                        |                     |              |               |                                |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 44/2008      | Суп из овощей со сметаной              | 300                    | 2,31                | 7,02         | 15,12         | 138,30                         | 0,12         | 17,88        | 0,30        | 0,27        | 9,36                     | 72,33         | 27,15         | 1,70         |
| 204/2008     | Фрикадельки из говядины<br>туш.в соусе | 100                    | 12,63               | 13,54        | 9,16          | 208,60                         | 0,10         | 0,52         | 0,05        | 0,49        | 129,71                   | 203,30        | 29,74         | 1,79         |
| 227/2008     | Макароны отварные                      | 180                    | 6,62                | 6,35         | 42,39         | 253,31                         | 0,10         | 0,00         | 0,04        | 1,19        | 15,70                    | 66,33         | 24,82         | 1,39         |
| 457/2021     | Чай с сахаром                          | 200                    | 0,20                | 0,10         | 9,30          | 38,00                          | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,10                     | 7,70          | 4,20          | 0,82         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                         | 50                     | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                         | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                            | 50                     | 4,00                | 0,75         | 20,05         | 103,00                         | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15        | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                     | <b>880</b>             | <b>29,56</b>        | <b>28,16</b> | <b>120,62</b> | <b>858,21</b>                  | <b>0,50</b>  | <b>18,40</b> | <b>0,39</b> | <b>3,65</b> | <b>186,37</b>            | <b>499,16</b> | <b>125,91</b> | <b>8,45</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                  | <b>1505</b>            | <b>48,49</b>        | <b>50,11</b> | <b>203,90</b> | <b>1466,63</b>                 | <b>0,81</b>  | <b>27,25</b> | <b>0,48</b> | <b>5,01</b> | <b>493,76</b>            | <b>898,53</b> | <b>287,53</b> | <b>16,40</b> |

# ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет

| 2 неделя     |                                            | День 1 Понедельник |                     | возрастная группа 12 - 18 лет |          |                         |              | осенне-зимний период |      |                          |        |        |        |       |
|--------------|--------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------|----------|-------------------------|--------------|----------------------|------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|
| № рец.       | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, г    | Пищевые вещества, г |                               |          | Энергетическая ценность | Витамины, мг |                      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |        |       |
|              |                                            |                    | белки               | жиры                          | углеводы |                         | B1           | C                    | A    | E                        | Ca     | P      | Mg     | Fe    |
|              | ЗАВТРАК:                                   |                    |                     |                               |          |                         |              |                      |      |                          |        |        |        |       |
|              | Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая | 250                | 10,32               | 11,05                         | 38,65    | 295,37                  | 0,22         | 0,87                 | 0,05 | 0,92                     | 175,40 | 280,50 | 86,10  | 2,07  |
| 465/2021     | Кофейный напиток с молоком                 | 200                | 2,80                | 2,50                          | 13,60    | 88,00                   | 0,03         | 0,70                 | 0,02 | 0,00                     | 108,30 | 76,50  | 12,60  | 0,12  |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                             | 50                 | 3,8                 | 0,4                           | 24,6     | 117,00                  | 0,1          | 0                    | 0    | 0,55                     | 10     | 32,5   | 7      | 0,55  |
| 75/2021      | Сыр порционный                             | 15                 | 3,48                | 4,43                          | 0,00     | 53,70                   | 0,01         | 0,10                 | 0,04 | 0,08                     | 132,15 | 75,00  | 5,25   | 0,15  |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                                     | 100                | 0,40                | 0,40                          | 9,80     | 47,00                   | 0,03         | 7,00                 | 0,00 | 0,20                     | 16,10  | 11,00  | 9,00   | 2,21  |
|              | ИТОГО ЗАВТРАК                              | 615                | 20,80               | 18,78                         | 86,65    | 601,07                  | 0,39         | 8,67                 | 0,11 | 1,75                     | 441,95 | 475,50 | 119,95 | 5,10  |
|              | ОБЕД:                                      |                    |                     |                               |          |                         |              |                      |      |                          |        |        |        |       |
|              | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 300                | 3,42                | 3,45                          | 26,13    | 149,90                  | 0,18         | 12,15                | 0,30 | 0,48                     | 27,42  | 83,90  | 34,90  | 1,38  |
| 200/2008     | Тефтели из говядины в молочном соусом      | 100                | 12,85               | 14,60                         | 8,40     | 177,00                  | 0,08         | 0,00                 | 0,05 | 0,65                     | 13,12  | 136,40 | 21,07  | 2,15  |
| 177/2021     | Рагу из овощей (2 вариант)                 | 200                | 3,80                | 8,60                          | 18,70    | 170,00                  | 0,10         | 12,00                | 0,00 | 3,90                     | 60,20  | 95,30  | 44,10  | 1,75  |
| 494/2021     | Компот из изюма                            | 200                | 0,50                | 0,10                          | 21,50    | 88,80                   | 0,00         | 2,80                 | 0,00 | 0,10                     | 16,00  | 24,00  | 8,00   | 0,60  |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                             | 50                 | 3,80                | 0,40                          | 24,60    | 117,00                  | 0,05         | 0,00                 | 0,00 | 0,55                     | 10,00  | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                                | 60                 | 4,80                | 0,90                          | 24,00    | 123,60                  | 0,18         | 0,00                 | 0,00 | 1,38                     | 19,80  | 140,40 | 39,60  | 2,64  |
|              | ИТОГО ОБЕД:                                | 910                | 29,17               | 28,05                         | 123,33   | 826,30                  | 0,59         | 26,95                | 0,35 | 7,06                     | 146,54 | 512,50 | 154,67 | 9,07  |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                             | 1515               | 49,97               | 46,83                         | 209,98   | 1427,37                 | 0,98         | 35,62                | 0,46 | 8,81                     | 588,49 | 988,00 | 274,62 | 14,17 |



2 неделя

День 2 Вторник

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне-зимний период

| № рец.    | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |       |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|           |                                   |                       | белки               | жиры  | углеводы |                            | В1           | С     | А    | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
|           | <b>ЗАВТРАК:</b>                   |                       |                     |       |          |                            |              |       |      |       |                          |        |        |       |
| 267/2021  | Яйцо вареное                      | 40                    | 5,10                | 4,60  | 0,30     | 63,00                      | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,20  | 22,00                    | 77,00  | 5,00   | 1,01  |
| 223/2021  | Каша пшеничная вязкая             | 200                   | 8,20                | 6,60  | 37,00    | 239,40                     | 0,20         | 1,20  | 0,04 | 1,00  | 133,40                   | 211    | 42,00  | 2,40  |
| 574/2021  | Хлеб ржаной                       | 50                    | 4,00                | 0,75  | 20,05    | 103,00                     | 0,13         | 0,00  | 0,00 | 1,15  | 16,50                    | 117,00 | 33,00  | 2,20  |
| 457/2021  | Чай с сахаром                     | 200                   | 0,20                | 0,10  | 9,30     | 38,00                      | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 5,10                     | 7,70   | 4,20   | 0,82  |
| 573/2021  | Хлеб пшеничный                    | 50                    | 3,80                | 0,40  | 24,60    | 117,00                     | 0,05         | 0,00  | 0,00 | 0,55  | 10,00                    | 32,50  | 7,00   | 0,55  |
| 365/2008  | Масло сливочное                   | 10                    | 0,80                | 7,20  | 1,27     | 66,00                      | 0,00         | 0,00  | 0,05 | 0,10  | 2,40                     | 3,00   | 0,05   | 0,02  |
|           | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>             | 550                   | 22,10               | 19,65 | 92,52    | 626,40                     | 0,41         | 12,00 | 0,09 | 3,00  | 189,40                   | 448,20 | 91,25  | 7,00  |
|           | <b>ОБЕД:</b>                      |                       |                     |       |          |                            |              |       |      |       |                          |        |        |       |
| 26/2021   | Салат из свеклы отварной          | 100                   | 1,40                | 6,10  | 7,6      | 91,00                      | 0,02         | 7,70  | 0,00 | 2,70  | 34,00                    | 39,00  | 20,00  | 1,30  |
| 41/2008   | Рассольник домашний со сметаной   | 250                   | 5,03                | 11,30 | 32,38    | 149,60                     | 0,11         | 9,81  | 0,21 | 2,40  | 35,37                    | 70,98  | 28,19  | 1,03  |
| 307/2021  | Котлета рыбная                    | 100                   | 12,86               | 1,58  | 10       | 105,72                     | 0,08         | 0,00  | 0,02 | 1,43  | 52,86                    | 175,72 | 24,29  | 0,60  |
| 241/2008  | Пюре картофельное                 | 180                   | 3,83                | 7,27  | 27,95    | 192,55                     | 0,16         | 6,46  | 0,05 | 0,23  | 47,95                    | 105,66 | 33,39  | 1,01  |
| 79/2021   | Масло сливочное                   | 5                     | 0,04                | 3,63  | 0,07     | 33,05                      | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,12                     | 0,15   | 0,00   | 0,00  |
| 284/2008  | Компот из яблок с лимоном         | 200                   | 0,25                | 0,25  | 25,35    | 104,70                     | 0,02         | 7,80  | 0,00 | 0,11  | 11,40                    | 7,04   | 5,34   | 1,00  |
| 573./2021 | Хлеб пшеничный                    | 25                    | 1,90                | 0,20  | 12,30    | 58,50                      | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50   | 0,28  |
| 574/2021  | Хлеб ржаной                       | 40                    | 3,20                | 0,58  | 16,04    | 82,40                      | 0,09         | 0,00  | 0,00 | 0,93  | 13,20                    | 93,60  | 26,40  | 1,76  |
|           | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                | 900                   | 28,51               | 30,91 | 131,69   | 817,52                     | 0,51         | 31,77 | 0,28 | 8,08  | 199,90                   | 508,40 | 141,11 | 6,98  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              | 1455                  | 50,61               | 50,56 | 224,21   | 1443,92                    | 0,80         | 43,77 | 0,37 | 11,08 | 389,30                   | 956,60 | 232,36 | 13,98 |

2 неделя

День 3 Среда

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне-зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>и, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                   |                         | белки               | жиры         | углеводы      |                            | B1           | C            | A           | E            | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                   |                         |                     |              |               |                            |              |              |             |              |                          |               |               |              |
| контрольная  |                                   |                         |                     |              |               |                            |              |              |             |              |                          |               |               |              |
| проработка   |                                   |                         |                     |              |               |                            |              |              |             |              |                          |               |               |              |
| 148/2021     | Греча по купчески                 | 200                     | 19,20               | 17,28        | 44,68         | 397,90                     | 0,28         | 0,02         | 0,02        | 0,40         | 225,28                   | 182,68        | 122,68        | 4,20         |
| 459/2021     | Огурец порционный                 | 20                      | 0,14                | 0,02         | 0,38          | 2,20                       | 0,01         | 0,70         | 0,00        | 0,02         | 3,60                     | 6,06          | 2,82          | 0,10         |
| 79/2021      | Чай с лимоном                     | 200                     | 0,30                | 0,10         | 9,50          | 61,62                      | 0,00         | 2,80         | 0,00        | 0,01         | 6,25                     | 3,54          | 2,34          | 0,29         |
| 573./2021    | Масло сливочное                   | 5                       | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05                      | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,12                     | 0,15          | 0,00          | 0,00         |
| 9.1.2.6/2012 | Хлеб пшеничный                    | 25                      | 1,90                | 0,20         | 12,30         | 58,50                      | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28         | 5,00                     | 16,25         | 3,50          | 0,28         |
|              | Яблоко                            | 100                     | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20         | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>ИТОГ ЗАВТРАК</b>               | <b>550</b>              | <b>21,98</b>        | <b>21,63</b> | <b>76,73</b>  | <b>600,27</b>              | <b>0,35</b>  | <b>10,52</b> | <b>0,02</b> | <b>0,91</b>  | <b>256,35</b>            | <b>219,68</b> | <b>140,34</b> | <b>7,08</b>  |
|              | <b>ОБЕД:</b>                      |                         |                     |              |               |                            |              |              |             |              |                          |               |               |              |
| 14/2021      | Салат из свежих огурцов           | 100                     | 0,70                | 6,00         | 1,80          | 64,00                      | 0,03         | 3,30         | 0,00        | 2,70         | 18,00                    | 29,00         | 14,00         | 0,49         |
| 37/2008      | Борщ из св. капусты со сметаной   | 250                     | 1,90                | 6,66         | 10,81         | 111,11                     | 0,03         | 8,75         | 0,21        | 2,36         | 47,05                    | 46,21         | 19,77         | 0,87         |
| 359/2021     | Печень тушенная в соусе сметанном | 100                     | 16,60               | 8,00         | 11,36         | 176,00                     | 0,09         | 2,50         | 5,32        | 2,20         | 29,00                    | 347,00        | 16,00         | 7,35         |
| 224/2008     | Рис отварной                      | 180                     | 4,66                | 6,10         | 48,33         | 270,22                     | 0,04         | 0,00         | 0,04        | 0,34         | 6,60                     | 89,91         | 29,20         | 0,60         |
| 282/2008     | Компот из свежих яблок            | 200                     | 0,16                | 0,00         | 14,99         | 60,64                      | 0,02         | 10,00        | 0,01        | 0,20         | 20,05                    | 15,6          | 13,20         | 1,65         |
| 573./2021    | Хлеб пшеничный                    | 25                      | 1,90                | 0,20         | 12,3          | 58,50                      | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,28         | 5,00                     | 16,25         | 3,50          | 0,28         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                       | 50                      | 4,00                | 0,75         | 20,05         | 103,00                     | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15         | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                | <b>905</b>              | <b>29,92</b>        | <b>27,71</b> | <b>119,64</b> | <b>843,47</b>              | <b>0,37</b>  | <b>24,55</b> | <b>5,58</b> | <b>9,23</b>  | <b>142,20</b>            | <b>660,97</b> | <b>128,67</b> | <b>13,44</b> |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              | <b>1455</b>             | <b>51,90</b>        | <b>49,34</b> | <b>196,37</b> | <b>1443,74</b>             | <b>0,72</b>  | <b>35,07</b> | <b>5,60</b> | <b>10,14</b> | <b>398,55</b>            | <b>880,65</b> | <b>269,01</b> | <b>20,52</b> |



| № рец.       | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                         | B1           | C            | A           | E           | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 285/2021     | Пудинг творожный запеченный    | 75              | 11,30               | 4,00         | 15,50         | 143,00                  | 0,06         | 0,15         | 0,03        | 0,45        | 109,50                   | 157,00        | 18,50         | 0,77         |
| 406/2021     | Соус молочный сладкий          | 30              | 0,72                | 1,45         | 2,37          | 25,38                   | 0,01         | 0,07         | 0,01        | 0,03        | 22,38                    | 15,81         | 2,73          | 0,04         |
| 214/2021     | Каша манная вязкая             | 150             | 5,40                | 4,77         | 25,90         | 168,00                  | 0,06         | 0,93         | 0,03        | 0,52        | 93,20                    | 92,34         | 15,66         | 0,40         |
| 459/2021     | Чай с лимоном                  | 200             | 0,30                | 0,10         | 9,50          | 40,00                   | 0,00         | 1,00         | 0,00        | 0,02        | 7,90                     | 9,10          | 5,00          | 0,87         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,20                   | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,33        | 6,00                     | 19,50         | 4,20          | 0,33         |
| 365/2008     | Масло сливочное                | 10              | 0,80                | 7,20         | 1,27          | 66,00                   | 0,00         | 0,00         | 0,05        | 0,10        | 2,40                     | 3,00          | 0,05          | 0,02         |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                         | 100             | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20        | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21         |
|              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>          | <b>595</b>      | <b>21,20</b>        | <b>20,85</b> | <b>82,66</b>  | <b>573,92</b>           | <b>0,19</b>  | <b>9,15</b>  | <b>0,12</b> | <b>1,65</b> | <b>257,48</b>            | <b>307,75</b> | <b>55,14</b>  | <b>4,64</b>  |
|              | <b>ОБЕД:</b>                   |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 1./2021      | Салат из белокочанной капусты  | 100             | 1,45                | 6,00         | 8,40          | 94,00                   | 0,02         | 17,00        | 0,00        | 2,80        | 40,00                    | 28,00         | 16,00         | 0,53         |
| 44/2008      | Суп из овощей со сметаной      | 250             | 1,90                | 5,86         | 12,59         | 115,24                  | 0,09         | 14,91        | 0,24        | 0,23        | 7,79                     | 60,28         | 22,63         | 1,43         |
| 367/2021     | Птица в соусе с томатом        | 100             | 9,50                | 11,10        | 2,30          | 146,50                  | 0,03         | 0,40         | 0,05        | 0,43        | 17,90                    | 49,30         | 12,90         | 0,83         |
| 227/2008     | Макаронные отварные            | 180             | 6,62                | 6,35         | 42,39         | 253,31                  | 0,10         | 0,00         | 0,04        | 1,19        | 15,70                    | 66,33         | 24,82         | 1,39         |
| 494/2021     | Компот из изюма                | 200             | 0,50                | 0,10         | 21,50         | 88,80                   | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,10        | 16,00                    | 24            | 8,00          | 0,60         |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,80                | 0,40         | 24,60         | 117,00                  | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55        | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                    | 50              | 4,00                | 0,75         | 20,05         | 103,00                  | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15        | 16,50                    | 117           | 33,00         | 2,20         |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>             | <b>930</b>      | <b>27,77</b>        | <b>30,56</b> | <b>131,83</b> | <b>917,85</b>           | <b>0,42</b>  | <b>32,31</b> | <b>0,33</b> | <b>6,45</b> | <b>123,89</b>            | <b>377,41</b> | <b>124,35</b> | <b>7,53</b>  |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           | <b>1525</b>     | <b>48,97</b>        | <b>51,41</b> | <b>214,49</b> | <b>1491,77</b>          | <b>0,61</b>  | <b>41,46</b> | <b>0,45</b> | <b>8,10</b> | <b>381,37</b>            | <b>685,16</b> | <b>179,49</b> | <b>12,17</b> |

2 неделя

День 5 Пятница

возрастная группа 12 - 18 лет

осенне-зимний период

| № рец.       | Прием пищи,<br>наименование блюда                          | Масса<br>порции<br>и, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг |              |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |               |
|--------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
|              |                                                            |                         | белки               | жиры          | углеводы      |                            | B1           | C            | A           | E            | Ca                       | P             | Mg            | Fe            |
|              | <b>ЗАВТРАК:</b>                                            |                         |                     |               |               |                            |              |              |             |              |                          |               |               |               |
| 229/2021     | Каша "Дружба"                                              | 250                     | 6,35                | 8,05          | 33,65         | 232,45                     | 0,10         | 1,60         | 0,05        | 0,17         | 170,50                   | 237,50        | 60,75         | 0,52          |
| 365/2008     | Масло сливочное                                            | 10                      | 0,80                | 7,20          | 1,27          | 66,00                      | 0,00         | 0,00         | 0,05        | 0,10         | 2,40                     | 3,00          | 0,05          | 0,02          |
| 75/2021      | Сыр порционный                                             | 15                      | 3,48                | 4,43          | 0,00          | 53,70                      | 0,01         | 0,10         | 0,04        | 0,08         | 132,15                   | 75            | 5,25          | 0,15          |
| 462/2021     | Какао с молоком                                            | 200                     | 3,30                | 2,90          | 13,80         | 94,00                      | 0,03         | 0,70         | 0,03        | 0,02         | 111,30                   | 91,1          | 22,30         | 0,65          |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                                             | 50                      | 3,80                | 0,40          | 24,60         | 117,00                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                    | 32,50         | 7,00          | 0,55          |
| 9.1.2.6/2012 | Яблоко                                                     | 100                     | 0,40                | 0,40          | 9,80          | 47,00                      | 0,03         | 7,00         | 0,00        | 0,20         | 16,10                    | 11,00         | 9,00          | 2,21          |
|              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                                      | <b>595</b>              | <b>18,13</b>        | <b>20,18</b>  | <b>95,01</b>  | <b>642,90</b>              | <b>0,22</b>  | <b>9,40</b>  | <b>0,17</b> | <b>1,12</b>  | <b>442,45</b>            | <b>450,10</b> | <b>104,35</b> | <b>4,10</b>   |
|              | <b>ОБЕД:</b>                                               |                         |                     |               |               |                            |              |              |             |              |                          |               |               |               |
| 43/2008      | Свекольник со сметаной                                     | 250                     | 1,93                | 6,34          | 10,05         | 104,16                     | 0,08         | 11,38        | 0,21        | 2,40         | 45,65                    | 73,11         | 21,66         | 1,49          |
| 339/2021     | Котлета из говядины                                        | 100                     | 17,27               | 12,30         | 15,47         | 243,00                     | 0,16         | 0,00         | 0,00        | 1,40         | 53,53                    | 173,00        | 26,00         | 2,80          |
| 239/2008     | Картофель отварной                                         | 180                     | 3,76                | 8,44          | 32,65         | 218,95                     | 0,18         | 7,56         | 0,18        | 0,36         | 18,00                    | 95,58         | 34,92         | 1,44          |
| 419/2021     | Соус томатный                                              | 30                      | 0,29                | 0,98          | 1,38          | 15,57                      | 0,00         | 0,33         | 0,01        | 0,06         | 2,10                     | 4,05          | 1,70          | 0,09          |
| 495/2021     | Компот из сухофруктов                                      | 200                     | 0,60                | 0,10          | 20,10         | 84,00                      | 0,01         | 0,20         | 0,00        | 0,40         | 20,10                    | 19,2          | 14,40         | 0,69          |
| 573/2021     | Хлеб пшеничный                                             | 40                      | 3,04                | 0,32          | 19,68         | 93,60                      | 0,04         | 0,00         | 0,00        | 0,44         | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |
| 574/2021     | Хлеб ржаной                                                | 50                      | 4,00                | 0,75          | 20,05         | 103,00                     | 0,13         | 0,00         | 0,00        | 1,15         | 16,50                    | 117,00        | 33,00         | 2,20          |
|              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                                         | <b>850</b>              | <b>30,89</b>        | <b>29,23</b>  | <b>119,38</b> | <b>862,28</b>              | <b>0,60</b>  | <b>19,47</b> | <b>0,40</b> | <b>6,21</b>  | <b>163,88</b>            | <b>507,94</b> | <b>137,28</b> | <b>9,15</b>   |
|              | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                       | <b>1445</b>             | <b>49,02</b>        | <b>49,41</b>  | <b>214,41</b> | <b>1505,18</b>             | <b>0,82</b>  | <b>28,87</b> | <b>0,57</b> | <b>7,33</b>  | <b>606,33</b>            | <b>958,04</b> | <b>241,63</b> | <b>139,70</b> |
|              | <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>                                    | <b>14895</b>            | <b>499,70</b>       | <b>495,70</b> | <b>2101</b>   | <b>14723</b>               | <b>7,90</b>  | <b>411,6</b> | <b>9,70</b> | <b>81,26</b> | <b>4732</b>              | <b>8511,8</b> | <b>2255,9</b> |               |
|              | Фактическое значение по<br>меню в среднем за день<br>цикла | 1489                    | 49,97               | 49,6          | 210,1         | 1472,3                     | 0,8          | 41,2         | 0,97        | 8,1          | 473,2                    | 851,2         | 225,6         | 13,97         |

Меню разработано на основе: Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. Акад. Е.А. Вагнера Пермь 2008 год

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ФГБОУ ВО "Пермский государственный

медицинский университет" им. Акад. Е.А. Вагнера Минздрава России Пермь 2021 год

Химический состав и калорийность продуктов Тутельян В.А. 2012 год