



Согласовано

Директор школы

Е. В. Лагина

Согласовано

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Троицкий К. А.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон осень – зима

2023 – 2024 учебного года

Возрастная категория старше 12 лет

первый
первая
осенне-зимний
старше 12 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса рецепции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | К | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 330/10/200 | 4,38 | 2,29 | 16,6 | 217,1 | 0,06 | | | 24 | 36 | 21 | 10 | 0,4 |
| Напиток апельсиновый | 100/1/200 | 0,02 | 0 | 0,23 | 59,864 | 0,01 | 5,4 | | 73,2 | 3,8 | 59 | 1,4 | 1,8 |
| Итого | | 4,4 | 2,29 | 16,83 | 276,964 | 0,07 | 5,4 | 0 | 97,2 | 39,8 | 11,4 | 2,2 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из огурцов и помидоров | 1/100 | 2,52 | 7,36 | 5,94 | 102,6 | 0,075 | 22,5 | 53,75 | 70 | 67,5 | 27,5 | 1,125 | |
| Суп вермешелевый с яйцом | 1/300 | 12,301 | 8,454 | 46,36 | 1337,79 | 0,012 | | | 204 | 395 | 134,4 | 5,04 | |
| Плов из курицы | 55/150 | 28,98 | 25,097 | 79,55 | 309,476 | 0,001 | | | 277 | 1051 | 202 | 12 | |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 | | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | 0,06 | | | 12 | 53 | 12 | 1,6 | |
| Итого | | 46,801 | 41,511 | 171,56 | 1922,716 | 0,198 | 35,4 | 53,75 | 565,3 | 1569 | 376,9 | 19,81 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | 1/200 | 4,9 | 4,5 | 7,6 | 198 | 0,09 | 6 | 0,08 | 27 | 98 | 16,2 | 0,11 | |
| Пирожок с зеленым луком | 1/80 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 | | | 108 | 32 | 71 | 0,06 | |
| Итого | | 9,274 | 5,694 | 35,958 | 340,925 | 0,15 | 6 | 0,08 | 135 | 130 | 87,2 | 0,17 | |
| Всего | | 60,475 | 49,495 | 224,348 | 2540,605 | 0,418 | 46,8 | 53,83 | 797,5 | 1738 | 475,5 | 22,18 | |

второй
первая
осенне-зимний
старше 12 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеб. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | Залежанка рисовая из творога | 100/50 | 31,6 | 36,27 | 111,06 | 702,59 | 0,05 | 12,7 | 0,7 | 142 | 212 | 17 | 0,82 |
| | Чай с лимоном | 1/200 | 0,26 | 0 | 15,22 | 59,16 | 0,05 | 14 | 0,1 | 28 | 21 | 11 | 0,1 |
| | Итого | | 31,86 | 36,27 | 126,28 | 761,75 | 0,1 | 26,7 | 0,8 | 170 | 233 | 28 | 0,92 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 1/35 | 0,91 | 0,86 | 0,85 | 10,71 | 0,007 | 2,8 | 10,5 | 8,05 | 9,625 | 2,625 | 0,11 |
| | Суп картофельный с курицей | 1/250/10 | 10 | 8,9 | 28,9 | 145,28 | 0,06 | 8 | | 180 | 185 | 38 | 1 |
| | Пюре картофельное | 1/100 | 2,196 | 3,682 | 12,933 | 193,15 | 0,12 | 3,7 | | 27 | 108 | 56 | 0,7 |
| | Котлета из говядины с соусом | 60/50 | 20,156 | 17,335 | 10,04 | 297,358 | 0,03 | 4 | | 164,3 | 80 | 25 | 1,5 |
| | Компот из кураги | 1/200 | 0,7 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,6 | | 30,86 | 17,22 | 21,9 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,06 | | | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| | Итого | | 37,762 | 31,177 | 97,543 | 845,078 | 0,292 | 19,1 | 10,5 | 420,2 | 431,8 | 150,5 | 4,42 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка "Дорожная" | 1/860 | 7,91 | 15,72 | 14,98 | 217 | 0,08 | | | 22 | 102 | 15 | 1,5 |
| | Снежок | 1/150 | 1 | 0 | 15,1 | 58 | 0,04 | 8 | | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | Итого | | 8,91 | 15,72 | 30,08 | 275 | 0,12 | 8 | 0 | 62 | 138 | 35 | 1,9 |
| | Всего | | 78,532 | 83,167 | 253,903 | 1881,828 | 0,512 | 53,8 | 11,3 | 652,2 | 802,8 | 213,5 | 7,24 |

третий
первая
осенне-зимний
старше 12 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|----------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | К | Мg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Макароны запечен. с яйцом | 1/225 | 5,2 | 6,5 | 17,1 | 155 | 0,18 | 7,3 | 0,14 | 180 | 291 | 29 | 1,6 |
| Напиток лимонный | 1/200 | 0,02 | 0 | 0,23 | 59,864 | 0,01 | 5,4 | | 73,2 | 3,8 | 1,4 | 1,8 |
| Итого | | 5,22 | 6,5 | 17,33 | 214,864 | 0,19 | 12,7 | 0,14 | 253,2 | 294,8 | 30,4 | 3,4 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров | 1/100 | 5,1 | 4,1 | 3,6 | 47,2 | 0,03 | 18,1 | 0,05 | 45 | 44 | 17 | 0,8 |
| Щи со мясом | 15/250 | 1,863 | 4,03 | 16,3 | 169,74 | 0,05 | 15,5 | | 55 | 185 | 25 | 0,8 |
| Рис отварной | 1/100 | 2,14 | 3,87 | 23,535 | 131,86 | 0,04 | | | 80 | 52 | 150 | 20 |
| Рыба тушеная в соусе | 55 / 30 | 8,91 | 19,3 | 2,334 | 147,554 | 0,03 | 1,5 | | 77,37 | 54,21 | 16,97 | 0,4 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 | | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,06 | | | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| Итого | | 22,013 | 31,7 | 85,379 | 671,204 | 0,26 | 48 | 0,05 | 269,7 | 369,3 | 217 | 22,64 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Кисель | 1/200 | 0,8 | 1,1 | 11,3 | 45,5 | 0,02 | 6 | 0,07 | 14 | 14 | 8 | 0,5 |
| Ватрушка с творогом | 1/85 | 7,4 | 7,9 | 22,5 | 239 | 0,09 | | | 46 | 163 | 21 | 1,5 |
| Итого | | 8,2 | 9 | 33,8 | 284,5 | 0,11 | 6 | 0,07 | 60 | 177 | 29 | 2 |
| Всего | | 35,433 | 47,2 | 136,509 | 1170,568 | 0,56 | 66,7 | 0,26 | 582,9 | 841,1 | 276,4 | 28,04 |

четвертый
 первая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | Итого |
|----------------|---------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | К | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | 35/10/200 | 4,4 | 5,8 | 32,8 | 200 | 0,12 | | | 24 | 108 | 10 | 0,4 |
| | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,634 | 0 | 29,96 | 117,6 | 0,02 | 8,5 | | 108 | 14 | 4 | 1,2 |
| | Итого | | 5,034 | 5,8 | 62,76 | 317,6 | 0,14 | 8,5 | 0 | 132 | 122 | 14 | 1,6 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из огурцов | 1/100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 | 0,03 | 10 | 0,14 | 35 | 30 | 13 | 0,5 |
| | Суп картофельный с рыбными конс | 1/250/15 | 10 | 8,9 | 28,9 | 145,28 | 0,06 | 8 | | 180 | 185 | 38 | 1 |
| | Гречка отварная | 1/100 | 3 | 3,4 | 14,6 | 101 | 0,16 | 5,5 | 0,4 | 12 | 84 | 49 | 1,6 |
| | Биточки из курицы | 70 / 50 | 19,144 | 16,689 | 9,028 | 279,756 | 133,3 | 0,3 | 0,8 | 133,3 | 137 | 20 | 1 |
| | Напиток апельсиновый | 1/200 | 0,02 | 0 | 0,23 | 59,864 | 0,01 | 5,4 | | 73,2 | 3,8 | 1,4 | 1,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 1/50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | 0,06 | | | 12 | 53 | 12 | 0,6 |
| | Итого | | 36,164 | 33,589 | 80,158 | 753,9 | 133,7 | 29,2 | 1,34 | 445,5 | 492,8 | 133,4 | 6,5 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| | Напиток сокосодержащий | 1/200 | 0,04 | 0 | 0,41 | 12,731 | 0,04 | 3,2 | | 65 | 36 | 11 | 1,6 |
| | Кекс "Столичный" | 1/100 | 7,4 | 7,9 | 22,5 | 201 | 0,09 | | | 46 | 163 | 21 | 1,5 |
| | Итого | | 7,44 | 7,9 | 22,91 | 213,731 | 0,13 | 3,2 | 0 | 111 | 2610 | 653,2 | 50,84 |
| | Всего | | 48,638 | 47,289 | 165,828 | 1285,231 | 133,9 | 40,9 | 1,34 | 688,5 | 3225 | 800,6 | 58,94 |

пятый
 первая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

| Прием пищи | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|----|
| | | Белки | Жиры | Углеб. | У | | B1 | Ca | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 1/100 | 10,3 | 17,01 | 1,6 | 200 | 0,06 | 0,11 | 32 | 54 | 123 | 11 | 2,1 | |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 | | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 | |
| Итого | | 10,5 | 17,01 | 16,61 | 256,85 | 0,11 | 13,01 | 32 | 56,3 | 125,1 | 12 | 2,14 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из огурцов и помидоров | 1/100 | 1,05 | 3,075 | 2,475 | 42,75 | 0,063 | 9,675 | 20 | 29,25 | 42,4 | 12 | 0,53 | |
| Борщ со сметаной | 1/250/25 | 2,037 | 2,138 | 9,023 | 268,221 | 0,08 | 12 | | 69 | 191 | 28 | 1,2 | |
| Макароны отварные | 1/100 | 2,004 | 1,983 | 20,117 | 163,971 | 0,12 | 3,7 | | 167 | 108 | 14 | 0,4 | |
| Курица тушенная в соусе | 65 / 50 | 5,5 | 7,1 | 9,6 | 125 | 0,32 | 4 | 0,3 | 27 | 119 | 25 | 0,9 | |
| Компот из яблок | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,8 | 142 | | 5,4 | | 12 | 8 | 4 | 0,8 | |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,06 | | | 10 | 32 | 7 | 0,6 | |
| Итого | | 14,591 | 14,696 | 81,615 | 859,942 | 0,643 | 34,78 | 20,3 | 314,3 | 500,4 | 90 | 4,43 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с капустой | 1/75 | 7,68 | 8,2 | 8,3 | 198 | 0,12 | 0,02 | 0,07 | 98 | 162 | 21 | 1 | |
| Компот из урюка | 1/200 | 0,7 | 0 | 20,22 | 80,58 | | 0,6 | | 30,86 | 6 | 17,22 | 0,51 | |
| Итого | | 8,38 | 8,2 | 28,52 | 278,58 | 0,12 | 0,62 | 0,07 | 128,9 | 168 | 38,22 | 1,51 | |
| Всего | | 33,471 | 39,906 | 126,745 | 1395,372 | 0,873 | 48,41 | 52,37 | 499,4 | 793,5 | 140,2 | 8,08 | |

первый
 вторая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | № рецепта | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|-------------------------------------|-----------|--------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | К | Р | Мg |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая | | 10/15/200 | 4,8 | 7 | 51,6 | 288 | 0,13 | 10 | 0,14 | 20 | 44 | 36 | 0,8 |
| | Чай с сахаром | | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 | | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
| | Итого | | | 5 | 7 | 66,61 | 344,85 | 0,18 | 22,9 | 0,14 | 22,3 | 46,1 | 37 | 0,84 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 1/100 | 1,4 | 4,1 | 3,3 | 57 | 0,03 | 12,9 | 0,05 | 39 | 44 | 16 | 0,7 |
| | Щи со сметаной | | 15/250 | 1,863 | 4,03 | 16,3 | 169,74 | 0,05 | 15,5 | | 55 | 185 | 25 | 0,8 |
| | Макароны отварные | | 1/100 | 2,004 | 1,983 | 20,117 | 163,971 | 0,01 | | 10 | 167 | 123 | 14 | 0,4 |
| | Курица тушеная в соусе | | 60/50 | 5,5 | 7,1 | 9,6 | 125 | 0,32 | 4 | 0,3 | 27 | 119 | 25 | 0,9 |
| | Компот из яблок | | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,8 | 142 | | 5,4 | | 12 | 8 | 4 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | | 1/50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,06 | | | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| | Итого | | | 221,679 | 242,28 | 1064,73 | 7675,5 | 3,699 | 276,8 | 36,75 | 2623 | 3954 | 1162 | 571,7 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок натуральный | | 1/200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 96 | | 8 | | 12 | 4 | 4 | 0,2 |
| | Ватрушка со сгущённой | | 1/85 | 7,4 | 7,9 | 22,5 | 239 | 0,12 | 3,7 | 0,07 | 14 | 162 | 8 | 0,5 |
| | Итого | | | 7,5 | 7,9 | 47,7 | 335 | 0,12 | 11,7 | 0,07 | 26 | 166 | 12 | 0,7 |
| | Всего | | | 234,179 | 257,18 | 1179,04 | 8355,35 | 3,999 | 311,4 | 36,96 | 2672 | 4166 | 1211 | 573,3 |

второй
 вторая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|----------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 4,8 | 6,1 | 15,96 | 145 | 0,17 | 6,8 | 0,13 | 168 | 271,6 | 27 | 1,5 |
| 0 | Макароны запеченные с яйцом | 1/210 | 4,8 | 6,1 | 15,96 | 145 | 0,17 | 6,8 | 0,13 | 168 | 271,6 | 27 | 1,5 |
| 8 | Напиток апельсиновый | 1/200 | 0,02 | 0 | 0,23 | 59,864 | 0,01 | 5,4 | | 73,2 | 3,8 | 1,4 | 1,8 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 4,82 | 6,1 | 16,19 | 204,864 | 0,18 | 12,2 | 0,13 | 241,2 | 275,4 | 28,4 | 3,3 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,1 | 4,1 | 3,6 | 47,2 | 0,03 | 18,1 | 0,05 | 45 | 44 | 17 | 0,8 |
| 9 | Салат из помидоров | 1/100 | 5,1 | 4,1 | 3,6 | 47,2 | 0,03 | 18,1 | 0,05 | 45 | 44 | 17 | 0,8 |
| 2 | Суп рисовый с курицей | 25 / 250 | 10,45 | 8,63 | 27,96 | 138,13 | 0,06 | 3,3 | | 131 | 185 | 24 | 0,9 |
| 9 | Гречка отварная | 1/100 | 3 | 3,4 | 14,6 | 101 | 0,12 | | | 12 | 108 | 49 | 1,6 |
| 8 | Котлета из говядины с соусом | 55/50 | 20,156 | 17,335 | 10,04 | 297,358 | 0,03 | 4 | | 164,3 | 80 | 25 | 1,5 |
| 7 | Компот из урюка | 1/200 | 0,7 | 0 | 20,22 | 80,58 | | 0,6 | | 30,86 | 6 | 17,22 | 0,51 |
| н | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,06 | | | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 43,206 | 33,865 | 101,02 | 782,268 | 0,3 | 26 | 0,05 | 393,2 | 455 | 139,2 | 5,91 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 7,4 | 7,9 | 22,5 | 201 | 0,09 | | | 46 | 163 | 21 | 1,5 |
| 93 | Кекс "Столичный" | 1/100 | 7,4 | 7,9 | 22,5 | 201 | 0,09 | | | 46 | 163 | 21 | 1,5 |
| 013 | Напиток сокосодержащий | 1/200 | 0,04 | 0 | 0,41 | 12,731 | 0,04 | 3,2 | | 65 | 36 | 11 | 1,6 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 7,44 | 7,9 | 22,91 | 213,731 | 0,13 | 3,2 | 0 | 111 | 199 | 32 | 3,1 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | 55,466 | 47,865 | 140,12 | 1200,863 | 0,61 | 41,4 | 0,18 | 745,4 | 929,4 | 199,6 | 12,31 |

третий
 вторая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-----------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | К | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 30/10/200 | 4,38 | 2,29 | 16,6 | 217,1 | 0,06 | | | 24 | 36 | 21 | 10 | 0,4 |
| Напиток яблочный | 1/200 | 0,03 | 0 | 0,34 | 12,151 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 63,7 | 21 | 1,7 | 1,9 | |
| Итого | | 4,41 | 2,29 | 16,94 | 229,251 | 0,12 | 5,8 | 0,1 | 87,7 | 57 | 11,7 | 2,3 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из огурцов | 1/50 | 0,6 | 2 | 1,35 | 26 | 0,015 | 5 | 0,07 | 17,5 | 15 | 6,5 | 0,25 | |
| Борщ с мясом | 1/250/25 | 2,037 | 2,138 | 9,023 | 268,221 | 0,08 | 12 | | 69 | 191 | 28 | 1,2 | |
| Пюре картофельное | 1/100 | 2,196 | 3,682 | 12,933 | 193,15 | 0,12 | 3,7 | | 27 | 108 | 56 | 0,7 | |
| Рыба тушеная в соусе | 50 / 30 | 8,91 | 19,3 | 2,334 | 147,554 | 0,03 | 1,5 | | 77,37 | 54,21 | 16,97 | 0,4 | |
| Чай с лимоном | 1/200 | 0,26 | 0 | 15,22 | 59,16 | 0,05 | 14 | 0,1 | 28 | 21 | 11 | 0,1 | |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,06 | | | 10 | 32 | 7 | 0,6 | |
| Итого | | 17,803 | 27,52 | 65,46 | 812,085 | 0,355 | 36,2 | 0,17 | 228,9 | 421,2 | 125,5 | 3,25 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель | 1/200 | 0,8 | 1,1 | 11,3 | 45,5 | 0,02 | 6 | 0,07 | 14 | 14 | 8 | 0,5 | |
| Ватрушка с творогом | 1/85 | 7,4 | 7,9 | 22,5 | 239 | 0,09 | | | 46 | 163 | 21 | 1,5 | |
| Итого | | 8,2 | 9 | 33,8 | 284,5 | 0,11 | 6 | 0,07 | 60 | 177 | 29 | 2 | |
| Всего | | 30,413 | 38,81 | 116,2 | 1325,836 | 0,585 | 48 | 0,34 | 376,6 | 655,2 | 166,2 | 7,55 | |

Четвертый
 вторая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

| Дата | Время приема пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|-------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Каша молочная гречневая | 30/20/200 | 6,8 | 3 | 26,9 | 162 | 0,17 | 10 | 0,14 | 97 | 164 | 85 | 176 |
| | | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 | | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
| | | Итого | | 7 | 3 | 41,91 | 218,85 | 0,22 | 22,9 | 0,14 | 99,3 | 166,1 | 86 | 176 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Салат из свежей капусты | 1/40 | 0,95 | 0,9 | 89 | 12,05 | 0,008 | 3 | 11,7 | 8,08 | 10 | 2,954 | 0,15 |
| | | Суп вермешелневый с мясными фр | 15/250 | 2,4 | 3,7 | 12,9 | 110,9 | 0,1 | 1,25 | | 131 | 135 | 24 | 0,9 |
| | | Рагу из курицы | 45/150/30 | 18,4 | 24,6 | 26,1 | 402 | 0,09 | | | 58 | 117,8 | 64 | 2,8 |
| | | Напиток апельсиновый | 1/200 | 0,02 | 0 | 0,23 | 59,864 | 0,01 | 5,4 | | 73,2 | 3,8 | 1,4 | 1,8 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,06 | | | 10 | 32 | 7 | 0,6 |
| | | Итого | | 25,57 | 29,6 | 152,83 | 702,814 | 0,268 | 9,65 | 11,7 | 280,3 | 298,6 | 99,35 | 6,25 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Сок натуральный | 1/200 | 1 | 0 | 15,1 | 110 | 0,04 | 8 | | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | | Пирожок с повидлом | 1/80 | 9,91 | 9,35 | 28,87 | 201 | 0,12 | 3,7 | 0,07 | 78,3 | 162 | 15,8 | 0,33 |
| | | Итого | | 10,91 | 9,35 | 43,97 | 311 | 0,16 | 11,7 | 0,07 | 118,3 | 198 | 35,8 | 0,73 |
| Всего | | | | 43,48 | 41,95 | 238,71 | 1232,664 | 0,648 | 44,25 | 11,91 | 497,9 | 662,7 | 221,2 | 183 |

пятый
 вторая
 осенне-зимний
 старше 12 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|-------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" | 15/10/200 | 5,6 | 6,8 | 33,6 | 218 | 0,12 | | 28 | 108 | 42 | 1,4 | | |
| | Напиток лимонный | 1/200 | 0,02 | 0 | 0,48 | 10,144 | 0,02 | 6,3 | 79,4 | 14 | 1,9 | 1,63 | | |
| | Итого | | 5,62 | 6,8 | 34,08 | 228,144 | 0,14 | 6,3 | 0 | 107,4 | 122 | 43,9 | 3,03 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из помидоров | 1/100 | 5,1 | 4,1 | 3,6 | 47,2 | 0,03 | 18,1 | 0,05 | 45 | 44 | 17 | 0,8 | |
| | Суп картофельный с курицей | 1/250/10 | 10 | 8,9 | 28,9 | 145,28 | 0,06 | 8 | | 180 | 185 | 38 | 1 | |
| | Рис отварной | 1/100 | 2,14 | 3,87 | 23,535 | 131,86 | 0,04 | | | 80 | 52 | 150 | 20 | |
| | Биточки из курицы | 70 / 50 | 19,144 | 16,689 | 9,028 | 279,756 | 133,3 | 0,3 | 0,8 | 133,3 | 137 | 20 | 1 | |
| | Компот из кураги | 1/200 | 0,7 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,6 | | 30,86 | 17,22 | 21,9 | 0,51 | |
| | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,06 | | | 10 | 32 | 7 | 0,6 | |
| | Итого | | 40,884 | 33,959 | 109,883 | 802,676 | 133,5 | 27 | 0,85 | 479,2 | 467,2 | 253,9 | 23,91 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка "Дорожная" | 1/860 | 7,91 | 15,72 | 14,98 | 217 | 0,08 | | | 22 | 102 | 15 | 1,5 | |
| | Снежок | 1/150 | 1 | 0 | 15,1 | 58 | 0,04 | 8 | | 40 | 36 | 20 | 0,4 | |
| | Итого | | 8,91 | 15,72 | 30,08 | 275 | 0,12 | 8 | 0 | 62 | 138 | 35 | 1,9 | |
| | Всего | | 55,414 | 56,479 | 174,043 | 1305,82 | 133,8 | 41,3 | 0,85 | 648,6 | 727,2 | 332,8 | 28,84 | |