

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Лицей №7"

Трубина Т.Д.



"01"

03

2025 г.

**ДИЕТИЧЕСКОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО СЕЗОНА
СТОЛОВОЙ МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"
для школьников 12-18 лет
с пищевой аллергией на шиповник**

МАОУ "Лицей №7"

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАОУ "Лицей №7"

Трубина Т.Д.

" 07 "

03

2025 г.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

1 Смена

| | | | | |
|-------|-------|--------|---------|---------------------|
| 8:30 | 8:50 | 20 мин | Завтрак | 1 классы |
| 9:30 | 9:50 | 20 мин | Обед 1 | 2, 4 классы |
| 10:30 | 10:50 | 20 мин | Обед 1 | 8, 9, 10, 11 классы |
| 11:30 | 11:50 | 20 мин | Обед 1 | 5, 7 классы |

2 Смена

| | | | | |
|-------|-------|--------|---------|-------------|
| 13:10 | 13:30 | 20 мин | Обед 2 | 1 классы |
| 14:10 | 14:30 | 20 мин | Обед 2 | 2, 3 классы |
| 15:10 | 15:30 | 20 мин | Обед 2 | 6 классы |
| 15:40 | 16:00 | 20 мин | Полдник | 1 классы |

Поставщики продуктов питания в МАОУ "Лицей №7" г.Бердска на 2025 г.

| № п/п | Наименование поставщиков | Адрес поставщиков | ОГРН, контактный телефон поставщиков | Поставляемые продукты питания |
|-------|------------------------------------|--|--|--|
| 1 | АО "Бердский хлебокомбинат" | 633010, НСО, г.Бердск, ул.Первомайская, д.3 | огрн 1025404720263, тел.+7 (383-41) 3-08-06, 212-55-44 | Хлеб пшеничный, ржаной, батон нарезной |
| 2 | ООО "Престиж" | 630071, г.Новосибирск, ул.Сибсельмашевская, д.26А | огрн 1155476048254, тел.285-44-26 | Крупы, макароны, яйцо, сок, сахар, бакалея, приправы, молочные и кисломолочные продукты, гастрономия |
| 3 | ООО "Диол" | 630029, г.Новосибирск, ул.Болотная, 124 | огрн 1225400005214, тел.7913-477-3955 | рыба, печень говяжья, мясо охлажденной птицы |
| 4 | ООО "Парк-Сити" | 644105, г.Омск, ул.22 Партсъезда 100/3 | ОГРН 1065503056959, 8 - 383-203-03-13, 8-983-132-5240 | вода без газа |
| 5 | ООО "Продсиб" | 630088, г.Новосибирск, ул.Сибиряков-Гвардейцев, д.49/1 | ОГРНИП 307540422500048 от 13.08.2007 г, тел. +7-960-701 2040 | овощи, зелень, корнеплоды, фрукты, сухофрукты, ягоды с/м |
| 6 | ИП Дозорцев О.Е. | 127591, г.Москва, Керамический проезд 53, корпус 1 | огрн 323547600159854, тел.8-913-710-2361 | Выпечка |
| 7 | ИП Навоян И.Г. | г.Бердск, НОС Мичуринец, д.70 | огрн 323547600159854, тел.8-913-710-2361 | Выпечка |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Морковь | 18 | 0,15 | 0,01 | 0,77 | 3,92 | 0,01 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 3,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,40 | 10,46 | 49,44 | 237,40 | 0,27 | 0,00 | 0,05 | 0,82 | 19,00 | 270,20 | 180,40 | 6,06 |
| | Масло сливочное | 9 | 0,12 | 7,54 | 0,15 | 50,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Гречневая крупа | 92 | 9,75 | 2,76 | 48,69 | 276,92 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 6,16 |
| | Вода | 136 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,12 | 0,00 | 1,36 | 0,00 |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 |
| | Изюм | 40 | 0,30 | 0,00 | 4,42 | 16,96 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | 3,00 | 0,60 |
| | Сахарный песок | 5 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 202 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 0,01 | 1,90 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 9,71 | 9,80 | 42,40 | 329,50 | 0,23 | 12,60 | 0,14 | 1,60 | 274,0 | 261,00 | 49,00 | 3,40 |
| 11 | Булочка "Весенняя" | 50 | 3,51 | 4,40 | 23,00 | 153,50 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 1,40 | 18,00 | 70,00 | 12,00 | 1,00 |
| | Булочка промышленного производства | 50 | 3,51 | 4,40 | 23,00 | 153,50 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 1,40 | 18,00 | 70,00 | 12,00 | 1,00 |
| 515 | Молоко питьевое пастеризованное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Молоко 3,2% промышленного производства для детского питания | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 112 | Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 70,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 70,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Итого за день | | 76,44 | 71,68 | 270,22 | 1920,23 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 642,75 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 947,98 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 329,50 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1920,23 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 550 г |
| 800 г | 1020 г |
| 350 г | 350 г |

День: 2, вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК 8:40 - 10:00 | | 22,02 | 27,50 | 67,38 | 606,61 | 0,28 | 3,70 | 0,31 | 2,21 | 302,9 | 447,76 | 70,93 | 5,10 |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 13,33 | 15,73 | 7,20 | 224,00 | 0,10 | 2,40 | 0,24 | 0,53 | 149,30 | 250,66 | 29,33 | 2,40 |
| | Горошек зеленый | 30 | 1,45 | 0,06 | 2,41 | 15,95 | 0,10 | 7,25 | 0,02 | 0,06 | 7,54 | 35,37 | 11,02 | 0,20 |
| | Масло сливочное | 6 | 0,06 | 3,07 | 0,08 | 28,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Яйцо | 82 | 7,62 | 6,90 | 0,42 | 94,20 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,36 | 33,00 | 115,20 | 7,20 | 1,50 |
| | Молоко | 82 | 1,74 | 1,92 | 2,82 | 36,00 | 0,02 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| | Масло сладко-сливочное несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 112 | Фрукты свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| | Бананы | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,00 | 93,00 | 15,00 | 0,40 |
| | Вода | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| | Молоко | 50 | 1,45 | 1,30 | 2,35 | 30,00 | 0,02 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Сахарный песок | 10 | 0,00 | 0,00 | 12,97 | 46,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 0,54 | 0,00 |
| | Чай высшего сорта | 2 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 0,00 | 0,82 |
| 111 | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ОБЕД 1 10:45 - 12:45 | | 30,09 | 39,53 | 104,96 | 982,60 | 0,57 | 60,55 | 4,90 | 9,32 | 337,69 | 480,25 | 140,65 | 6,74 |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,70 | 10,10 | 2,00 | 102,00 | 0,03 | 5,00 | 0,00 | 4,50 | 18,00 | 33,00 | 13,00 | 0,50 |
| | Огурцы свежие | 91 | 0,70 | 10,10 | 2,00 | 14,00 | 0,03 | 5,00 | 0,00 | 1,10 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| | Масло растительное | 10 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 89,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,12 | 5,10 | 14,55 | 112,50 | 0,05 | 9,95 | 0,00 | 2,42 | 26,25 | 67,00 | 19,50 | 0,72 |
| | Капуста белокочанная | 30 | 1,02 | 0,06 | 2,64 | 15,75 | 0,02 | 25,32 | 0,00 | 0,06 | 27,00 | 17,44 | 9,00 | 0,34 |
| | Картофель | 25 | 0,36 | 0,10 | 4,07 | 17,91 | 0,03 | 5,00 | 0,00 | 0,03 | 2,50 | 14,50 | 5,75 | 0,22 |
| | Крупа рисовая | 10 | 0,65 | 0,38 | 6,00 | 32,82 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,78 | 14,78 | 4,92 | 0,09 |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
| | Бульон мясной | 212,5 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло растительное | 5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 44,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 233 | Рыба, запеченная под молочным соусом | 120 | 11,56 | 11,58 | 16,44 | 215,90 | 0,01 | 0,75 | 4,89 | 1,00 | 101,20 | 174,81 | 40,01 | 1,05 |
| | Минтай с/м | 148 | 16,28 | 5,16 | 0,00 | 111,16 | 0,16 | 0,72 | 0,02 | 1,19 | 15,88 | 158,80 | 23,82 | 0,48 |
| | Сыр твердый | 8 | 1,40 | 1,43 | 0,19 | 19,20 | 0,00 | 0,15 | 0,02 | 0,02 | 54,27 | 29,16 | 2,70 | 0,05 |
| | Масло сливочное | 16 | 0,06 | 2,87 | 0,08 | 26,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Лук репчатый | 24 | 0,02 | 0,72 | 0,02 | 6,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 436 | Соус молочный (2-й вариант) | 50 | 1,31 | 3,19 | 3,89 | 49,60 | 0,02 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 36,44 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | |
| | Молоко | 37,5 | 0,08 | 1,96 | 1,91 | 28,60 | 0,01 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| | Масло сливочное | 2,5 | 0,02 | 0,92 | 0,03 | 8,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | Мука пшеничная | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| | Вода | 12,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 427 | Картофель отварной в молоке | 200 | 6,20 | 8,40 | 25,00 | 200,00 | 0,28 | 36,44 | 0,01 | 0,18 | 89,80 | 103,24 | 40,94 | 1,78 | |
| | Картофель | 178 | 3,56 | 0,71 | 20,01 | 137,06 | 0,21 | 35,60 | 0,01 | 0,18 | 17,80 | 103,24 | 40,94 | 1,60 | |
| | Мука пшеничная | 10 | 1,03 | 0,11 | 4,90 | 33,40 | 0,04 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | |
| | Масло растительное | 6 | 0,00 | 5,99 | 0,00 | 13,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Молоко | 60 | 1,74 | 1,92 | 2,82 | 36,00 | 0,02 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | |
| | Сок виноградный | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 | |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 31,50 | 23,29 | 43,76 | 303,99 | 0,94 | 1,31 | 9,03 | 0,80 | 383,51 | 444,50 | 53,00 | 1,16 | |
| 321 | Сырники из творога запеченные | 150 | 24,00 | 18,49 | 31,01 | 185,99 | 0,90 | 0,41 | 9,00 | 0,80 | 205,01 | 308,00 | 32,00 | 1,01 | |
| | Мука пшеничная | 11 | 1,13 | 0,11 | 7,76 | 36,61 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 2,20 | 9,35 | 1,98 | 0,11 | |
| | Масло сливочное | 2 | 0,03 | 1,23 | 0,03 | 11,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | Сахарный песок | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | |
| | Творог | 135 | 22,55 | 12,15 | 2,70 | 59,66 | 0,05 | 0,68 | 0,11 | 0,00 | 221,40 | 297,00 | 31,05 | 0,54 | |
| | Мука пшеничная | 10 | 1,03 | 0,11 | 6,90 | 33,42 | 0,04 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | |
| | Сметана | 5 | 0,13 | 0,50 | 0,19 | 5,94 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | Ванилин | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Яйцо | 5 | 0,63 | 0,57 | 0,03 | 7,84 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 2,75 | 9,59 | 0,60 | 0,13 | |
| | 517 | Йогурт питьевой | 200 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 118,00 | 0,04 | 0,90 | 0,03 | 0,00 | 178,50 | 136,50 | 21,00 | 0,15 |
| | | Йогурт 2,5% жирности | 200 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 118,00 | 0,04 | 0,90 | 0,03 | 0,00 | 178,50 | 136,50 | 21,00 | 0,15 |
| | Итого за день | | 83,61 | 90,32 | 216,10 | 1893,20 | | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 606,61 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 982,60 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 303,99 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1893,20 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 610 г |
| 800 г | 1020 г |
| 350 г | 350 г |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | Мука пшеничная | 2 | 0,15 | 0,02 | 0,98 | 4,76 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Морковь | 7,5 | 0,11 | 0,01 | 0,51 | 3,20 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 2,21 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Чеснок | 0,9 | 0,02 | 0,01 | 0,10 | 0,51 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,73 | 0,22 | 0,01 |
| | Сметана | 5 | 0,13 | 0,50 | 0,19 | 5,95 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Вода | 46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Рис припущенный с овощами | 200 | 4,72 | 8,06 | 43,20 | 264,20 | 0,07 | 0,55 | 0,00 | 0,29 | 16,88 | 106,20 | 36,45 | 0,76 |
| | Крупа рисовая | 62 | 4,60 | 2,69 | 42,06 | 229,77 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,52 | 103,50 | 34,50 | 0,69 |
| | Лук репчатый | 3 | 0,05 | 0,01 | 0,80 | 1,90 | 0,01 | 0,35 | 0,00 | 0,01 | 1,11 | 2,70 | 0,50 | 0,03 |
| | Морковь | 3 | 0,06 | 0,01 | 0,25 | 1,60 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,11 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Масло сливочное | 8 | 0,12 | 5,54 | 0,15 | 30,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Вода | 130 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,53 | 0,00 | 1,45 | 0,00 |
| 507 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,02 | 4,30 | 0,00 | 0,20 | 22,00 | 16,00 | 14,00 | 1,10 |
| | Вишня | 50 | 0,10 | 0,04 | 0,74 | 5,60 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 2,80 | 2,20 | 3,00 | 0,12 |
| | Сахарный песок | 5 | 0,00 | 0,00 | 19,96 | 75,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| | Вода | 162 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,07 | 0,01 | 2,02 | 0,00 |
| | Кислота лимонная | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,07 | 0,01 | 2,02 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 8,20 | 12,36 | 56,52 | 370,00 | 0,13 | 8,00 | 0,08 | 1,12 | 54,40 | 56,00 | 9,60 | 1,20 |
| 11 | Булочка с черникой | 100 | 7,20 | 12,16 | 56,32 | 240,00 | 0,09 | 0,00 | 0,08 | 1,12 | 14,40 | 56,00 | 9,60 | 0,80 |
| | Булочка промышленного производства | 100 | 7,20 | 12,16 | 56,32 | 240,00 | 0,09 | 0,00 | 0,08 | 1,12 | 14,40 | 56,00 | 9,60 | 0,80 |
| 112 | Плоды свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 |
| | Итого за день | | 59,67 | 64,91 | 262,76 | 1864,97 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 545,65 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 949,32 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 370,00 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1864,97 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 560 г |
| 800 г | 950 г |
| 350 г | 400 г |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Масло растительное | 4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 14,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Лимонная кислота | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 412 | Биточки припущенные | 100 | 15,00 | 10,71 | 9,28 | 108,00 | 0,12 | 2,39 | 0,08 | 0,57 | 51,28 | 188,58 | 20,57 | 2,10 |
| | Филе куриное | 74 | 14,80 | 9,03 | 0,00 | 66,33 | 0,08 | 2,06 | 0,08 | 0,57 | 18,29 | 188,58 | 20,57 | 1,83 |
| | Хлеб пшеничный | 18,6 | 1,03 | 0,13 | 6,28 | 27,77 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 0,00 | 0,00 | 0,25 |
| | Молоко | 25,7 | 0,90 | 0,80 | 2,70 | 15,00 | 0,01 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 454 | Соус томатный с овощами | 50 | 0,60 | 2,06 | 3,73 | 35,80 | 0,01 | 0,42 | 0,03 | 0,22 | 3,60 | 10,25 | 4,60 | 0,22 |
| | Томатная паста | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное | 4,5 | 0,02 | 1,92 | 0,03 | 8,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Морковь | 2 | 0,16 | 0,01 | 0,86 | 4,38 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 3,38 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
| | Лук репчатый | 2 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
| | Мука пшеничная | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 18,35 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Сахарный песок | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 9,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Вода | 25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,12 | 8,98 | 41,96 | 179,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 35,41 | 215,12 | 28,24 | 1,23 |
| | Крупа перловая | 59 | 6,01 | 1,73 | 41,56 | 109,79 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 25,31 | 215,12 | 26,64 | 1,20 |
| | Масло сливочное | 9 | 0,11 | 6,15 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Вода | 144 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 0,01 | 1,60 | 0,00 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Сск мультифруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 8,60 | 15,05 | 51,50 | 335,00 | 0,12 | 16,05 | 0,03 | 0,60 | 192,0 | 177,00 | 84,0 | 1,05 |
| 112 | Плоды свежие | 175 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 168,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| | Бананы | 175 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 168,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| 588 | Вафли | 25 | 2,00 | 9,50 | 14,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Вафли промышленного производства | 25 | 2,00 | 9,50 | 14,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 516 | Снежок | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 117,00 | 0,06 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| | Снежок 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 117,00 | 0,06 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| | Итого за день | | 94,53 | 112,54 | 280,18 | 1948,83 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 674,97 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 938,86 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 335,00 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1948,83 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 570 г |
| 800 г | 1050 г |
| 350 г | 350 г |

День: 5, пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК 8:40 - 10:00 | | 22,42 | 16,75 | 96,98 | 629,56 | 0,32 | 2,05 | 0,12 | 4,23 | 349,9 | 298,46 | 55,07 | 5,38 |
| 264 | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 7,40 | 7,48 | 36,50 | 243,00 | 0,12 | 1,30 | 0,00 | 2,40 | 224,66 | 100,00 | 20,68 | 0,93 |
| | Пшеничная крупа | 30 | 6,40 | 0,40 | 27,00 | 134,20 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 100,00 | 100,00 | 20,00 | 0,80 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,08 | 28,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Сахарный песок | 5 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Вода | 68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,06 | 0,00 | 0,68 | 0,00 |
| | Молоко | 100 | 0,90 | 3,20 | 4,70 | 60,00 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 300 | Яйца вареные | 50 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 0,04 | 0,00 | 0,12 | 0,25 | 27,50 | 96,25 | 6,25 | 1,25 |
| | Яйцо 1 категории | 50 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 0,04 | 0,00 | 0,12 | 0,25 | 27,50 | 96,25 | 6,25 | 1,25 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| | Масло сладко-сливочное несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 72,33 | 0,01 | 1,54 | 0,92 |
| | Вода | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| | Молоко | 50 | 1,45 | 1,30 | 2,35 | 30,00 | 0,02 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Сахарный песок | 15 | 0,00 | 0,00 | 12,97 | 46,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 0,54 | 0,00 |
| | Чай высшего сорта | 2 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 0,00 | 0,82 |
| 111 | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ОБЕД 1 10:45 - 12:45 | | 43,93 | 37,01 | 125,50 | 872,71 | 0,54 | 99,30 | 0,13 | 2,39 | 388,9 | 438,57 | 106,94 | 11,20 |
| 106 | Овощи натуральные | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,15 | 34,50 | 63,00 | 21,00 | 0,90 |
| | Огурцы свежие | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,15 | 34,50 | 63,00 | 21,00 | 0,90 |
| 151 | Уха рыбацкая | 250 | 6,38 | 9,22 | 4,81 | 89,12 | 0,17 | 12,44 | 0,02 | 0,72 | 21,07 | 122,42 | 26,53 | 0,90 |
| | Лук репчатый | 11 | 0,05 | 0,01 | 0,27 | 1,36 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 0,01 | 1,10 | 2,30 | 0,46 | 0,03 |
| | Горбуша | 28 | 4,93 | 2,84 | 0,00 | 21,35 | 0,09 | 0,39 | 0,01 | 0,66 | 8,75 | 87,50 | 13,13 | 0,26 |
| | Картофель | 68 | 1,15 | 0,20 | 3,67 | 26,31 | 0,07 | 11,25 | 0,00 | 0,05 | 5,62 | 32,62 | 12,94 | 0,50 |
| | Масло сливочное | 2 | 0,12 | 6,16 | 0,18 | 36,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | Морковь | 30 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
| | Зелень свежая (укроп, петрушка) | 4,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Вода | 250 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 482 | Запеканка из печени с рисом | 120 | 16,85 | 16,48 | 18,56 | 189,99 | 0,08 | 23,30 | 0,03 | 0,08 | 41,73 | 28,16 | 8,75 | 5,26 |
| | Печень говяжья | 113 | 12,20 | 6,60 | 0,00 | 89,68 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,10 | 0,00 | 0,00 | 1,93 |
| | Яйцо | 11 | 0,60 | 0,75 | 0,06 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 12,66 | 0,75 | 1,80 |
| | Масло сливочное | 16,5 | 0,09 | 3,69 | 0,09 | 33,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Крупа рисовая | 15 | 0,90 | 1,05 | 12,35 | 14,00 | 0,02 | 22,50 | 0,00 | 0,05 | 24,00 | 15,50 | 8,00 | 0,30 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Лук репчатый | 38 | 0,20 | 0,00 | 0,90 | 5,60 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 1,20 |
| | Вода | 31,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| 582 | Соус белый основной | 50 | 0,81 | 0,95 | 1,91 | 19,69 | 0,01 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 1,06 | 1,16 | 0,28 | 0,05 |
| | Лук репчатый | 2 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,82 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,62 | 1,16 | 0,28 | 0,02 |
| | Масло сливочное | 2 | 0,02 | 0,92 | 0,03 | 8,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Мука пшеничная | 2 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Лавровый лист | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Бульон мясной | 50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 295 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 12,10 | 10,10 | 34,00 | 275,00 | 0,11 | 0,56 | 0,08 | 0,06 | 246,03 | 110,24 | 14,23 | 1,56 |
| | Сыр твердый | 18 | 5,20 | 3,30 | 0,70 | 71,12 | 0,01 | 0,56 | 0,08 | 0,06 | 201,00 | 108,00 | 10,00 | 0,18 |
| | Масло сливочное | 4 | 0,06 | 3,08 | 0,08 | 28,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 3,57 | 0,00 |
| | Вода | 357 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,07 | 0,01 | 0,66 | 0,09 |
| | Соль поваренная пищевая | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,95 | 2,23 | 0,00 | 1,25 |
| | Макаронные изделия | 55 | 6,72 | 1,25 | 32,75 | 203,49 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,28 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Масло сливочное | 7,8 | 0,10 | 3,84 | 0,13 | 44,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,28 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 505 | Кисель из свежих ягод | 200 | 0,20 | 0,10 | 21,50 | 87,00 | 0,01 | 48,00 | 0,00 | 0,17 | 19,59 | 12,55 | 9,24 | 0,36 |
| | Крахмал картофельный | 6 | 0,01 | 0,00 | 4,69 | 18,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 4,62 | 0,00 | 0,00 |
| | Облепиха | 34 | 0,24 | 0,10 | 1,75 | 10,56 | 0,01 | 48,00 | 0,00 | 0,17 | 8,64 | 7,92 | 7,44 | 0,31 |
| | Сахарный песок | 5 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 0,01 | 1,80 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 13,20 | 12,70 | 59,20 | 337,75 | 0,76 | 76,90 | 0,08 | 1,10 | 257,5 | 205,50 | 49,00 | 0,85 |
| 112 | Фрукты свежие | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 70,50 | 0,12 | 76,00 | 0,00 | 0,40 | 70,00 | 34,00 | 22,00 | 0,20 |
| | Яблоки | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 70,50 | 0,12 | 76,00 | 0,00 | 0,40 | 70,00 | 34,00 | 22,00 | 0,20 |
| 11 | Булочка с сыром | 50 | 4,50 | 7,60 | 35,20 | 149,25 | 0,60 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 9,00 | 35,00 | 6,00 | 0,50 |
| | Булочка промышленного производства | 50 | 4,50 | 7,60 | 35,20 | 149,25 | 0,60 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 9,00 | 35,00 | 6,00 | 0,50 |
| 517 | Йогурт питьевой | 200 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 118,00 | 0,04 | 0,90 | 0,03 | 0,00 | 178,50 | 136,50 | 21,00 | 0,15 |
| | Йогурт 2,5% жирности | 200 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 118,00 | 0,04 | 0,90 | 0,03 | 0,00 | 178,50 | 136,50 | 21,00 | 0,15 |
| | Итого за день | | 79,55 | 66,46 | 281,68 | 1840,02 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 629,56 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 872,71 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 337,75 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1840,02 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 560 г |
| 800 г | 1070 г |
| 350 г | 400 г |

День: 6, суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ОБЕД 1 10:45 - 12:45 | | 34,54 | 27,06 | 129,94 | 902,80 | 0,27 | 15,66 | 0,08 | 2,76 | 78,93 | 435,61 | 114,94 | 7,55 |
| 106 | Овощи натуральные | 150 | 0,78 | 0,06 | 3,18 | 16,20 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| | Перец сладкий | 150 | 0,78 | 0,06 | 3,18 | 16,20 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 370 | Плов из отварной говядины | 350 | 26,46 | 26,04 | 68,88 | 616,00 | 0,09 | 0,56 | 0,08 | 1,12 | 32,20 | 317,80 | 74,20 | 3,92 |
| | Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок) | 115 | 16,36 | 5,18 | 0,00 | 112,10 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 7,29 | 152,28 | 17,82 | 2,19 |
| | Лук репчатый | 14 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
| | Крупа рисовая | 68 | 1,76 | 0,68 | 47,20 | 226,44 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 5,44 | 102,00 | 34,00 | 0,68 |
| | Масло растительное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Морковь | 35 | 0,32 | 0,02 | 1,72 | 8,75 | 0,02 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,33 | 0,01 | 1,54 | 0,87 |
| | Вода | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| | Сахарный песок | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 58,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 0,54 | 0,00 |
| | Чай высшего сорта | 2 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 0,00 | 0,82 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 6,35 | 14,30 | 20,00 | 352,00 | 0,06 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 590 | Печенье | 32 | 2,00 | 9,50 | 14,00 | 67,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Печенье промышленного производства | 32 | 2,00 | 9,50 | 14,00 | 67,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 112 | Плоды свежие | 175 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 168,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| | Бананы | 175 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 168,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| 516 | Снежок | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 117,00 | 0,06 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| | Снежок 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 117,00 | 0,06 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| | Итого за день | | 40,89 | 41,36 | 149,94 | 1254,80 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|--------|-------------|-------------|
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 902,80 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 352,00 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 40-50% | 1088-1360 | 1254,80 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 800 г | 800 г |
| 350 г | 357 г |

День: 7, понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК 8:40 - 10:00 | | 27,96 | 23,70 | 109,16 | 673,81 | 0,35 | 4,42 | 0,12 | 2,05 | 707,83 | 553,23 | 108,96 | 4,84 |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 0,09 | 1,30 | 0,01 | 0,28 | 132,66 | 43,60 | 12,68 | 1,21 |
| | Манная крупа | 30 | 3,32 | 0,48 | 24,40 | 131,20 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,28 | 8,00 | 43,60 | 12,00 | 1,08 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,08 | 28,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Сахарный песок | 5 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Вода | 70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,06 | 0,00 | 0,68 | 0,00 |
| | Молоко | 106 | 2,90 | 3,20 | 4,70 | 40,00 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 515 | Молоко питьевое пастеризованное | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 56,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Молоко 3,2% промышленного производства | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 56,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 20 | 5,12 | 5,22 | 0,00 | 68,60 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,10 | 180,00 | 118,00 | 10,00 | 0,18 |
| | Сыр "Российский" | 15 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 51,45 | 0,00 | 0,11 | 0,04 | 0,08 | 135,00 | 88,50 | 7,50 | 0,14 |
| 498 | Какао с молоком сгущенным (1-й вариант) | 200 | 3,70 | 3,80 | 24,50 | 107,00 | 0,03 | 0,38 | 0,02 | 0,09 | 129,77 | 109,43 | 31,68 | 0,97 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 38 | 2,74 | 3,23 | 21,09 | 84,64 | 0,02 | 0,38 | 0,02 | 0,08 | 116,66 | 83,22 | 12,92 | 0,08 |
| | Сахарный песок | 3 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Какао-порошок | 4 | 0,97 | 0,60 | 0,41 | 11,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,12 | 26,20 | 17,00 | 0,88 |
| | Вода | 175,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 0,01 | 1,76 | 0,00 |
| 111 | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ОБЕД 1 10:45 - 12:45 | | 34,73 | 25,26 | 86,62 | 858,68 | 0,62 | 90,73 | 0,08 | 3,02 | 127,5 | 424,64 | 120,02 | 8,31 |
| 106 | Овощи натуральные | 150 | 1,65 | 0,30 | 5,70 | 36,00 | 0,09 | 37,50 | 0,00 | 1,05 | 21,00 | 39,00 | 30,00 | 1,35 |
| | Помидоры свежие | 150 | 1,65 | 0,30 | 5,70 | 36,00 | 0,09 | 37,50 | 0,00 | 1,05 | 21,00 | 39,00 | 30,00 | 1,35 |
| 135 | Суп из овощей | 250 | 6,17 | 3,43 | 15,33 | 116,08 | 0,16 | 25,88 | 0,00 | 0,10 | 41,65 | 39,18 | 16,03 | 1,76 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
| | Картофель | 50 | 0,75 | 0,15 | 6,11 | 28,88 | 0,05 | 7,50 | 0,00 | 0,04 | 3,75 | 21,75 | 8,63 | 0,34 |
| | Капуста белокочанная | 20 | 0,68 | 0,04 | 1,76 | 10,50 | 0,01 | 16,88 | 0,00 | 0,04 | 18,00 | 11,63 | 6,00 | 0,23 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,09 | 28,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Кукуруза сладкая консервированная | 8 | 2,53 | 0,13 | 5,86 | 33,30 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,65 | 0,00 | 0,00 | 1,03 |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
| | Бульон мясной | 187,5 | 1,88 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 407 | Рагу из птицы | 350 | 19,71 | 20,57 | 22,71 | 496,00 | 0,24 | 27,36 | 0,08 | 0,66 | 38,86 | 244,26 | 46,80 | 2,98 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Филе куриное | 102 | 18,72 | 18,92 | 0,00 | 284,78 | 0,07 | 1,85 | 0,07 | 0,51 | 16,46 | 169,70 | 18,51 | 1,65 |
| | Лук репчатый | 14 | 0,20 | 0,03 | 1,17 | 5,85 | 0,01 | 1,43 | 0,00 | 0,03 | 4,43 | 8,28 | 2,00 | 0,11 |
| | Картофель | 114 | 0,29 | 0,46 | 18,63 | 37,55 | 0,14 | 22,86 | 0,00 | 0,11 | 11,43 | 66,28 | 26,28 | 1,03 |
| | Томатная паста | 8,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Мука пшеничная | 1,42 | 0,15 | 0,02 | 0,98 | 4,76 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Морковь | 24 | 0,32 | 0,02 | 1,67 | 8,50 | 0,02 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | 6,55 | 0,00 | 0,00 | 0,17 |
| | Масло растительное | 2,85 | 0,00 | 2,85 | 0,00 | 25,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло растительное | 5,72 | 0,00 | 2,72 | 0,00 | 51,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 507 | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 12,47 | 2,21 | 5,02 | 0,18 |
| | Клубника | 40 | 0,50 | 0,20 | 0,74 | 5,60 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,20 | 2,80 | 2,20 | 3,00 | 0,12 |
| | Сахарный песок | 5 | 0,00 | 0,00 | 22,96 | 75,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| | Вода | 162 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,07 | 0,01 | 2,02 | 0,00 |
| | Кислота лимонная | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,07 | 0,01 | 2,02 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 10,80 | 15,60 | 78,10 | 337,00 | 0,22 | 46,0 | 0,10 | 1,60 | 93,0 | 87,00 | 23,00 | 1,50 |
| 112 | Плоды свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| 11 | Булочка с маком | 100 | 9,00 | 15,20 | 70,40 | 207,00 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 1,40 | 18,00 | 70,00 | 12,00 | 1,00 |
| | Булочка промышленного производства | 100 | 9,00 | 15,20 | 70,40 | 347,00 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 1,40 | 18,00 | 70,00 | 12,00 | 1,00 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Сск персиковый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Итого за день | | 73,49 | 64,56 | 273,88 | 1869,49 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 673,81 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 858,68 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 337,00 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1869,49 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 720 г |
| 800 г | 1050 г |
| 350 г | 400 г |

День: 8, вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК 8:40 - 10:00 | | 25,92 | 38,54 | 82,29 | 663,76 | 0,28 | 1,36 | 0,47 | 2,60 | 262,1 | 411,71 | 52,75 | 6,30 |
| 301 | Омлет натуральный | 200 | 17,23 | 26,77 | 4,61 | 226,15 | 0,12 | 0,61 | 0,40 | 0,92 | 163,00 | 307,60 | 24,61 | 3,07 |
| | Масло сливочное | 11,5 | 0,01 | 6,20 | 0,16 | 56,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Яйцо | 123 | 11,43 | 10,35 | 0,63 | 141,30 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,36 | 33,00 | 115,20 | 7,20 | 1,50 |
| | Молоко | 77 | 0,74 | 1,92 | 2,82 | 36,00 | 0,02 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| 1 | Повидло | 30 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Повидло | 30 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| | Масло сладко-сливочное несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 72,33 | 0,01 | 1,54 | 0,92 |
| | Вода | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| | Молоко | 50 | 1,45 | 1,30 | 2,35 | 30,00 | 0,02 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Сахарный песок | 15 | 0,00 | 0,00 | 12,97 | 46,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 0,54 | 0,00 |
| | Чай высшего сорта | 2 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 0,00 | 0,82 |
| 111 | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ОБЕД 1 10:45 - 12:45 | | 36,95 | 32,37 | 128,48 | 832,35 | 0,58 | 57,82 | 0,06 | 13,07 | 202,05 | 481,70 | 138,82 | 6,30 |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,10 | 10,10 | 10,60 | 38,00 | 0,04 | 15,40 | 0,00 | 4,60 | 30,00 | 29,00 | 18,00 | 0,90 |
| | Капуста белокочанная свежая | 40 | 0,72 | 0,04 | 1,88 | 11,20 | 0,02 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | 19,20 | 12,40 | 6,40 | 0,24 |
| | Яблоки свежие | 20 | 0,08 | 0,08 | 1,96 | 9,40 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,04 | 3,20 | 2,20 | 1,80 | 0,44 |
| | Морковь свежая | 26 | 0,34 | 0,03 | 1,79 | 9,10 | 0,02 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 7,02 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| | Лимонная кислота | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Вода | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло растительное | 10 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло растительное | 10 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 89,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Суп Снежок | 250 | 7,70 | 5,20 | 16,25 | 120,75 | 0,04 | 0,95 | 0,04 | 2,57 | 9,75 | 29,75 | 9,00 | 0,50 |
| | Лук репчатый | 7 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 1,55 | 2,90 | 0,70 | 0,04 |
| | Картофель | 78 | 1,50 | 0,30 | 12,22 | 57,75 | 0,09 | 15,00 | 0,00 | 0,08 | 7,50 | 43,50 | 17,25 | 0,68 |
| | Крупа пшеничная | 10 | 0,12 | 0,02 | 1,22 | 5,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,13 | 2,48 | 0,83 | 0,02 |
| | Яйцо | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,70 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 3,60 | 12,80 | 0,80 | 0,16 |
| | Морковь | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
| | Бульон мясной | 187 | 1,88 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло растительное | 5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 44,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 343 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 14,25 | 7,71 | 6,75 | 153,00 | 0,09 | 5,03 | 0,01 | 4,50 | 37,50 | 217,50 | 41,78 | 0,85 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Лук репчатый | 19 | 0,20 | 0,03 | 1,15 | 5,74 | 0,01 | 1,40 | 0,00 | 0,03 | 4,34 | 8,12 | 1,96 | 0,11 |
| | Минтай с/м | 93 | 13,31 | 3,49 | 0,00 | 118,19 | 0,17 | 0,76 | 0,03 | 1,27 | 16,88 | 168,84 | 25,33 | 0,51 |
| | Томатная паста | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Сахарный песок | 2,51 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Морковь | 27 | 0,33 | 0,03 | 1,73 | 8,75 | 0,02 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| | Петрушка (корень) | 4 | 0,06 | 0,02 | 0,40 | 2,04 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 2,28 | 2,92 | 0,88 | 0,03 |
| | Масло растительное | 8 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 67,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 427 | Картофель отварной в молоке | 200 | 6,20 | 8,40 | 25,00 | 200,00 | 0,28 | 36,44 | 0,01 | 0,18 | 89,80 | 103,24 | 40,94 | 1,78 |
| | Картофель | 178 | 3,56 | 0,71 | 20,01 | 137,06 | 0,21 | 35,60 | 0,01 | 0,18 | 17,80 | 103,24 | 40,94 | 1,60 |
| | Мука пшеничная | 10 | 1,03 | 0,11 | 4,90 | 33,40 | 0,04 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
| | Масло растительное | 6 | 0,00 | 5,99 | 0,00 | 13,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Молоко | 60 | 1,74 | 1,92 | 2,82 | 36,00 | 0,02 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,01 | 1,90 | 0,05 |
| | Смесь сухофруктов | 30 | 0,50 | 0,00 | 4,42 | 16,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Сахарный песок | 10 | 0,00 | 0,00 | 18,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 0,01 | 1,90 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 11,75 | 15,05 | 58,25 | 337,00 | 0,10 | 15,90 | 0,03 | 0,60 | 190,5 | 178,50 | 84,0 | 1,05 |
| 112 | Фрукты свежие | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| | Бананы | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| 590 | Печенье | 25 | 2,00 | 9,50 | 14,00 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Печенье промышленного производства | 25 | 2,00 | 9,50 | 14,00 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 517 | Йогурт питьевой | 200 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 118,00 | 0,04 | 0,90 | 0,03 | 0,00 | 178,50 | 136,50 | 21,00 | 0,15 |
| | Йогурт 2,5% жирности | 200 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 118,00 | 0,04 | 0,90 | 0,03 | 0,00 | 178,50 | 136,50 | 21,00 | 0,15 |
| | Итого за день | | 74,62 | 85,96 | 269,02 | 1833,11 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 663,76 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 832,35 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 337,00 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1833,11 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 550 г |
| 800 г | 970 г |
| 350 г | 375 г |

День: 9, среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК 8:40 - 10:00 | | 24,77 | 20,98 | 69,49 | 600,90 | 0,28 | 3,95 | 0,12 | 1,04 | 814,85 | 492,26 | 74,35 | 3,54 |
| 165 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,70 | 5,26 | 18,98 | 146,00 | 0,11 | 2,28 | 0,00 | 0,32 | 218,05 | 17,05 | 3,95 | 0,51 |
| | Макароны, лапша, вермишель | 16 | 2,00 | 0,24 | 13,20 | 37,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 3,89 | 17,05 | 3,20 | 0,32 |
| | Масло сливочное | 2 | 0,03 | 1,54 | 0,04 | 4,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Сахарный песок | 1 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 7,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Вода | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,38 | 0,00 | 0,75 | 0,00 |
| | Молоко | 140 | 3,08 | 3,60 | 4,22 | 105,00 | 0,07 | 2,28 | 0,00 | 0,00 | 210,00 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| 10 | Бутерброд горячий с сыром | 60 | 9,18 | 8,44 | 10,25 | 155,30 | 0,02 | 0,22 | 0,08 | 0,16 | 273,80 | 190,00 | 17,60 | 0,52 |
| | Сыр "Российский" | 20 | 7,68 | 7,84 | 0,00 | 102,90 | 0,00 | 0,22 | 0,08 | 0,16 | 270,00 | 177,00 | 15,00 | 0,28 |
| | Батон нарезной | 40 | 1,50 | 0,60 | 10,25 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,24 |
| 500 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,90 | 2,00 | 20,90 | 113,00 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 0,00 | 129,00 | 87,00 | 13,00 | 0,80 |
| | Кофейный напиток | 5 | 0,70 | 0,70 | 0,75 | 12,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Вода | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 0,00 | 1,20 | 0,00 |
| | Молоко цельное сгущенное с сахаром | 40 | 2,20 | 1,30 | 20,15 | 100,60 | 0,02 | 0,40 | 0,01 | 0,00 | 123,60 | 87,00 | 11,80 | 0,80 |
| 516 | Снежок | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 117,00 | 0,06 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| | Снежок 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 117,00 | 0,06 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ОБЕД 1 10:45 - 12:45 | | 28,22 | 48,77 | 69,90 | 831,40 | 0,63 | 52,83 | 0,00 | 0,63 | 140,49 | 110,44 | 42,18 | 11,09 |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,90 | 5,10 | 3,60 | 64,00 | 0,05 | 16,00 | 0,00 | 0,40 | 19,10 | 37,80 | 16,40 | 0,73 |
| | Огурцы свежие | 35 | 0,35 | 0,04 | 1,50 | 5,00 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 9,00 | 19,00 | 5,00 | 0,20 |
| | Помидоры (томаты) | 48 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,03 | 12,00 | 0,00 | 0,35 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| | Лук репчатый свежий или зеленый | 12 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
| | Масло растительное | 5 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 44,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 83,00 | 0,06 | 30,13 | 0,00 | 0,10 | 33,48 | 38,70 | 16,30 | 0,74 |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
| | Картофель | 30 | 0,60 | 0,12 | 3,89 | 13,10 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,03 | 3,00 | 17,40 | 6,90 | 0,27 |
| | Капуста белокочанная | 50 | 0,90 | 0,05 | 2,35 | 14,00 | 0,02 | 22,50 | 0,00 | 0,05 | 24,00 | 15,50 | 8,00 | 0,30 |
| | Томатная паста | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Морковь | 12,5 | 0,16 | 0,01 | 0,86 | 4,38 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 3,38 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
| | Бульон мясной | 200 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло растительное | 5 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 44,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 389 | Тефтели из говядины паровые | 120 | 13,80 | 12,70 | 8,70 | 204,00 | 0,06 | 2,30 | 0,00 | 0,05 | 14,86 | 13,34 | 3,22 | 1,79 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Говядина (котлетное мясо) | 94 | 9,80 | 5,80 | 0,00 | 82,32 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 1,42 |
| | Лук репчатый | 40 | 0,32 | 0,05 | 2,89 | 9,43 | 0,01 | 2,30 | 0,00 | 0,05 | 7,13 | 13,34 | 3,22 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 15,6 | 1,74 | 2,09 | 4,54 | 40,08 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| | Масло сливочное | 3 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 13,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Вода | 14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 436 | Соус молочный (2-й вариант) | 50 | 1,31 | 3,19 | 3,89 | 49,60 | 0,02 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 36,44 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
| | Молоко | 37,5 | 0,08 | 1,96 | 1,91 | 28,60 | 0,01 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Масло сливочное | 2,5 | 0,02 | 0,92 | 0,03 | 8,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Мука пшеничная | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Вода | 12,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 238 | Каша гречневая рассыпчатая с луком | 200 | 10,46 | 22,80 | 45,94 | 430,80 | 0,44 | 4,00 | 0,00 | 0,08 | 36,62 | 20,60 | 6,26 | 7,77 |
| | Гречневая крупа | 72 | 9,75 | 2,76 | 40,69 | 276,92 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 6,16 |
| | Масло растительное | 11 | 0,00 | 19,76 | 0,00 | 188,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Лук репчатый | 38 | 0,56 | 0,08 | 3,18 | 16,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,08 | 12,10 | 20,60 | 4,90 | 1,60 |
| | Вода | 120 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,12 | 0,00 | 1,36 | 0,00 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 11,50 | 12,90 | 56,05 | 365,50 | 0,80 | 76,00 | 0,09 | 1,10 | 319,00 | 249,00 | 56,00 | 0,90 |
| 112 | Фрукты свежие | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 70,50 | 0,12 | 76,00 | 0,00 | 0,40 | 70,00 | 34,00 | 22,00 | 0,20 |
| | Яблоки | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 70,50 | 0,12 | 76,00 | 0,00 | 0,40 | 70,00 | 34,00 | 22,00 | 0,20 |
| 11 | Булочка с корицей | 50 | 4,50 | 7,60 | 35,20 | 147,00 | 0,60 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 9,00 | 35,00 | 6,00 | 0,50 |
| | Булочка промышленного производства | 50 | 4,50 | 7,60 | 35,20 | 147,00 | 0,60 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 9,00 | 35,00 | 6,00 | 0,50 |
| | Молочный коктейль | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 148,00 | 0,08 | | | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 |
| | Молочный коктейль 3,2% жирности промышленного производства | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 148,00 | 0,08 | | | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 |
| | Итого за день | | 64,49 | 82,65 | 195,44 | 1797,80 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 600,90 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 831,40 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 365,50 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1797,80 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 650 г |
| 800 г | 1020 г |
| 350 г | 400 г |

День: 10, четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК 8:45 - 10:00 | | 32,39 | 25,33 | 125,37 | 680,00 | 0,31 | 4,02 | 0,24 | 3,02 | 375,21 | 506,39 | 75,98 | 4,74 |
| 317 | Пудинг из творога паровой | 200 | 20,90 | 16,30 | 33,00 | 205,09 | 0,09 | 0,82 | 0,13 | 0,26 | 229,33 | 298,55 | 33,70 | 1,27 |
| | Молоко | 20 | 0,58 | 0,64 | 0,94 | 12,00 | 0,01 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Крупа манная или мука пшеничная | 11 | 1,13 | 0,11 | 7,76 | 36,61 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 2,20 | 9,35 | 1,98 | 0,11 |
| | Изюм | 10 | 0,33 | 0,06 | 6,60 | 26,31 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 12,35 | 4,15 | 0,25 |
| | Масло сливочное | 4 | 0,06 | 2,77 | 0,08 | 25,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Сахар | 10 | 0,00 | 0,00 | 10,97 | 41,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Творог | 113 | 18,79 | 10,12 | 2,25 | 174,71 | 0,05 | 0,56 | 0,09 | 0,00 | 184,50 | 247,50 | 25,88 | 0,45 |
| | Ванилин | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Яйцо | 13 | 2,00 | 1,70 | 1,00 | 20,55 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,09 | 8,00 | 29,35 | 1,70 | 0,40 |
| 481 | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 68,40 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 0,06 | 92,10 | 65,70 | 10,20 | 0,06 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 68,40 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 0,06 | 92,10 | 65,70 | 10,20 | 0,06 |
| 11 | Крендель сахарный | 100 | 3,51 | 4,40 | 23,00 | 153,50 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 1,40 | 18,00 | 70,00 | 12,00 | 1,00 |
| | Булочка промышленного производства | 100 | 3,51 | 4,40 | 23,00 | 153,50 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 1,40 | 18,00 | 70,00 | 12,00 | 1,00 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,00 | 0,10 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 17,38 | 1,55 | 2,88 | 0,91 |
| | Вода | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
| | Лимон | 7 | 0,06 | 0,10 | 0,21 | 2,38 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 1,54 | 0,84 | 0,04 |
| | Сахарный песок | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 0,54 | 0,00 |
| | Чай высшего сорта | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 0,00 | 0,82 |
| 111 | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| | Хлеб подсолнечный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| | ОБЕД 1 10:45 - 12:45 | | 75,11 | 66,78 | 114,74 | 951,36 | 1,09 | 68,26 | 12,5 | 10,6 | 200,1 | 983,80 | 148,58 | 17,66 |
| 353 | Сельдь с луком | 150 | 14,40 | 30,45 | 5,70 | 204,00 | 0,05 | 4,65 | 0,03 | 0,75 | 72,00 | 241,50 | 34,50 | 1,35 |
| | Сельдь с/с | 120 | 9,43 | 15,28 | 2,82 | 156,13 | 0,02 | 1,90 | 0,02 | 0,48 | 44,28 | 154,04 | 21,32 | 0,80 |
| | Лук репчатый свежий или зеленый | 22,5 | 0,17 | 0,02 | 0,98 | 4,92 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,02 | 3,72 | 6,96 | 1,68 | 0,10 |
| | Масло растительное | 5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 44,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250 | 2,30 | 4,25 | 5,12 | 86,40 | 0,25 | 14,88 | 0,00 | 0,09 | 37,93 | 43,88 | 16,33 | 2,10 |
| | Лук репчатый | 15 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
| | Картофель | 62,5 | 1,25 | 0,25 | 2,19 | 48,12 | 0,08 | 12,50 | 0,00 | 0,06 | 6,25 | 36,25 | 14,38 | 0,56 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,09 | 28,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Горошек зеленый консервированный | 25 | 1,10 | 0,40 | 9,90 | 19,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 1,36 |
| | Морковь | 15 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
| | Петрушка (корень) | 2,5 | 0,04 | 0,02 | 0,25 | 1,27 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 1,43 | 1,83 | 0,55 | 0,02 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | Бульон мясной | 162,5 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 398 | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 27,81 | 21,32 | 6,64 | 164,36 | 0,44 | 13,13 | 12,42 | 8,34 | 35,54 | 488,36 | 27,81 | 10,35 |
| | Печень говяжья | 177 | 36,00 | 7,60 | 0,60 | 137,20 | 0,58 | 17,00 | 16,08 | 10,80 | 46,00 | 632,00 | 36,00 | 13,40 |
| | Масло растительное | 13 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Мука пшеничная | 2 | 0,20 | 0,02 | 1,80 | 9,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | Масло сливочное | 1,3 | 0,01 | 0,52 | 0,01 | 5,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Сметана | 25 | 0,61 | 2,00 | 1,17 | 12,70 | 0,01 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Вода | 27,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 426 | Картофель отварной | 200 | 22,00 | 9,80 | 25,40 | 204,00 | 0,21 | 35,60 | 0,01 | 0,18 | 17,80 | 103,24 | 40,94 | 1,60 |
| | Картофель | 198 | 21,90 | 0,71 | 25,40 | 137,06 | 0,21 | 35,60 | 0,01 | 0,18 | 17,80 | 103,24 | 40,94 | 1,60 |
| | Масло сливочное | 9 | 0,10 | 9,09 | 0,00 | 83,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 503 | Кисель из концентрата плодово-ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 82,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,85 | 4,63 | 1,80 | 0,03 |
| | Концентрат киселя | 24 | 1,40 | 0,00 | 8,69 | 17,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 4,62 | 0,00 | 0,00 |
| | Сахарный песок | 10 | 0,00 | 0,00 | 18,90 | 65,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Вода | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 0,01 | 1,80 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 8,60 | 15,05 | 51,50 | 359,00 | 0,12 | 16,1 | 0,03 | 0,60 | 192,0 | 177,00 | 84,00 | 1,05 |
| 112 | Плоды свежие | 200 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 192,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| | Бананы | 200 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 192,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| 588 | Вафли | 25 | 2,00 | 9,50 | 14,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Вафли промышленного производства | 25 | 2,00 | 9,50 | 14,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 516 | Снежок | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 117,00 | 0,06 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| | Снежок 2,5% жирности | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 117,00 | 0,06 | 1,05 | 0,03 | 0,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| | Итого за день | | 116,10 | 107,16 | 291,61 | 1990,36 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 680,00 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 951,36 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 359,00 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1990,36 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 610 г |
| 800 г | 1020 г |
| 350 г | 375 г |

День: 11, пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК 8:40 - 10:00 | | 22,82 | 18,73 | 96,28 | 670,16 | 0,41 | 2,21 | 0,12 | 1,83 | 274,55 | 198,46 | 34,95 | 5,67 |
| 267 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,60 | 0,21 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 149,32 | 0,00 | 0,56 | 1,22 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,08 | 28,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Сахарный песок | 5 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 18,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Пшено | 40 | 4,60 | 2,32 | 25,60 | 136,80 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 1,08 |
| | Вода | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,52 | 0,00 | 0,56 | 0,00 |
| | Молоко | 112 | 3,25 | 3,58 | 5,26 | 67,20 | 0,05 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 134,40 | 0,00 | 0,00 | 0,11 |
| 300 | Яйца вареные | 50 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 0,04 | 0,00 | 0,12 | 0,25 | 27,50 | 96,25 | 6,25 | 1,25 |
| | Яйцо 1 категории | 50 | 6,38 | 5,75 | 0,38 | 78,75 | 0,04 | 0,00 | 0,12 | 0,25 | 27,50 | 96,25 | 6,25 | 1,25 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,02 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 72,33 | 0,01 | 1,54 | 0,92 |
| | Вода | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| | Молоко | 50 | 1,45 | 1,30 | 2,35 | 30,00 | 0,02 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Сахарный песок | 15 | 0,00 | 0,00 | 12,97 | 46,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 0,54 | 0,00 |
| | Чай высшего сорта | 1,5 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 0,00 | 0,82 |
| 111 | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| | Батон нарезной | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,21 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ОБЕД 1 10:45 - 12:45 | | 40,74 | 28,84 | 135,47 | 915,70 | 0,44 | 23,58 | 0,12 | 2,65 | 220,85 | 433,52 | 117,84 | 7,35 |
| 106 | Овощи натуральные | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,15 | 34,50 | 63,00 | 21,00 | 0,90 |
| | Огурцы свежие | 150 | 1,20 | 0,15 | 3,75 | 21,00 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,15 | 34,50 | 63,00 | 21,00 | 0,90 |
| 153 | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,23 | 7,23 | 16,05 | 116,10 | 0,10 | 7,90 | 0,03 | 0,75 | 63,75 | 165,75 | 48,25 | 1,25 |
| | Консервы рыбные в собственном соку | 40 | 4,93 | 2,84 | 0,00 | 21,35 | 0,09 | 0,39 | 0,01 | 0,66 | 8,75 | 87,50 | 13,13 | 0,26 |
| | Картофель | 70 | 1,40 | 0,28 | 4,58 | 16,63 | 0,08 | 14,06 | 0,00 | 0,06 | 7,03 | 40,78 | 16,18 | 0,63 |
| | Морковь | 26 | 0,20 | 0,02 | 1,10 | 5,60 | 0,02 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 4,32 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Лук репчатый | 28 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
| | Крупа рисовая | 5 | 0,35 | 0,05 | 3,70 | 16,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,40 | 7,50 | 2,50 | 0,05 |
| | Масло сливочное | 3,75 | 0,06 | 3,08 | 0,09 | 18,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Укроп или петрушка | 1,75 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 | 0,00 | 3,00 | 0,02 | 0,03 | 4,50 | 1,90 | 1,70 | 0,04 |
| | Бульон рыбный | 150 | 0,00 | 1,02 | 6,90 | 52,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 408 | Суфле из кур | 100 | 14,53 | 17,73 | 3,60 | 232,00 | 0,04 | 0,66 | 0,09 | 0,53 | 37,33 | 100,00 | 14,66 | 1,33 |
| | Филе куриное | 164 | 11,72 | 7,50 | 0,00 | 135,50 | 0,07 | 1,85 | 0,07 | 0,51 | 16,46 | 169,70 | 18,51 | 1,65 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,12 | 5,54 | 0,15 | 50,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Масло растительное | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Мука пшеничная | 5,6 | 0,15 | 0,02 | 0,98 | 4,76 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Яйцо | 17 | 0,02 | 0,01 | 0,10 | 0,51 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,73 | 0,22 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Молоко | 47 | 0,13 | 0,50 | 0,19 | 5,95 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Вода | 4,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 453 | Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,87 | 3,47 | 32,80 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,47 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | Томатная паста | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное | 2,5 | 0,02 | 0,92 | 0,03 | 18,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | Сахарный песок | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Мука пшеничная | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Вода | 25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,54 | 0,90 | 38,72 | 193,20 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 49,80 | 2,56 | 4,83 | 1,56 |
| | Соль поваренная пищевая | 3,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,51 | 2,55 | 0,75 | 0,10 |
| | Масло сливочное | 8 | 0,12 | 0,54 | 0,15 | 50,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Макаронные изделия | 61 | 7,38 | 0,36 | 38,57 | 132,90 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,32 | 0,00 | 0,00 | 1,43 |
| | Вода | 408 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,36 | 0,01 | 4,08 | 0,01 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,01 | 1,90 | 0,05 |
| | Смесь сухофруктов | 40 | 0,50 | 0,00 | 4,42 | 16,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Сахарный песок | 5 | 0,00 | 0,00 | 18,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 0,01 | 1,90 | 0,00 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 13,20 | 12,70 | 59,20 | 337,75 | 0,76 | 76,90 | 0,08 | 1,10 | 257,5 | 205,50 | 49,0 | 0,85 |
| 112 | Фрукты свежие | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 70,50 | 0,12 | 76,00 | 0,00 | 0,40 | 70,00 | 34,00 | 22,00 | 0,20 |
| | Яблоки | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 70,50 | 0,12 | 76,00 | 0,00 | 0,40 | 70,00 | 34,00 | 22,00 | 0,20 |
| 11 | Булочка с сыром | 50 | 4,50 | 7,60 | 35,20 | 149,25 | 0,60 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 9,00 | 35,00 | 6,00 | 0,50 |
| | Булочка промышленного производства | 50 | 4,50 | 7,60 | 35,20 | 149,25 | 0,60 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 9,00 | 35,00 | 6,00 | 0,50 |
| 517 | Йогурт питьевой | 200 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 118,00 | 0,04 | 0,90 | 0,03 | 0,00 | 178,50 | 136,50 | 21,00 | 0,15 |
| | Йогурт 2,5% жирности | 200 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 118,00 | 0,04 | 0,90 | 0,03 | 0,00 | 178,50 | 136,50 | 21,00 | 0,15 |
| | Итого за день | | 76,76 | 60,27 | 290,95 | 1923,61 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|---|---------------|------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 20-25% | 544-680 | 670,16 |
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 915,70 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 337,75 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 60-75% | 1632-2040 | 1923,61 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 550 г | 550 г |
| 800 г | 1050 г |
| 350 г | 400 г |

День: 12, суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | ОБЕД 1 10:45 - 12:45 | | 49,44 | 37,93 | 87,46 | 889,75 | 0,43 | 27,19 | 0,06 | 2,91 | 102,41 | 540,99 | 129,83 | 9,04 |
| 106 | Овощи натуральные | 150 | 0,78 | 0,06 | 3,18 | 16,20 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| | Перец сладкий | 150 | 0,78 | 0,06 | 3,18 | 16,20 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 350 | 41,36 | 36,91 | 26,40 | 602,95 | 0,25 | 12,09 | 0,06 | 1,27 | 55,68 | 423,18 | 89,09 | 5,41 |
| | Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок) | 176 | 20,38 | 6,46 | 0,00 | 239,60 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 9,08 | 189,69 | 22,20 | 2,72 |
| | Лук репчатый | 24 | 2,19 | 0,03 | 1,12 | 5,59 | 0,01 | 1,36 | 0,00 | 0,03 | 4,23 | 7,91 | 1,91 | 0,11 |
| | Картофель | 156 | 2,07 | 0,41 | 16,89 | 79,80 | 0,12 | 20,73 | 0,00 | 0,10 | 10,36 | 60,11 | 23,84 | 0,93 |
| | Томатная паста | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное | 8 | 0,08 | 3,91 | 0,11 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,84 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,33 | 0,01 | 1,54 | 0,87 |
| | Вода | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
| | Сахарный песок | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 58,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| | Вода | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 0,54 | 0,00 |
| | Чай высшего сорта | 2 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 0,00 | 0,82 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный формовой | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | Хлеб подсолнечный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК 15:40 - 16:00 | | 13,60 | 19,40 | 39,20 | 283,00 | 0,22 | 46,00 | 0,10 | 1,60 | 185,00 | 112,00 | 23,00 | 1,50 |
| | Булочка Домашняя | 100 | 11,80 | 19,00 | 31,50 | 153,00 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 1,40 | 18,00 | 70,00 | 12,00 | 1,00 |
| | Булочка промышленного производства | 100 | 11,80 | 19,00 | 31,50 | 153,00 | 0,12 | 0,00 | 0,10 | 1,40 | 18,00 | 70,00 | 12,00 | 1,00 |
| 112 | Плоды свежие | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 127,00 | 42,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Мандарины | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 127,00 | 42,00 | 11,00 | 0,10 |
| 518 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,00 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Итого за день | | 63,04 | 57,33 | 126,66 | 1172,75 | | | | | | | | |

| | Норма | Норма, ккал | За день, кк |
|----------------------------------|--------|-------------|-------------|
| ОБЕД | 30-35% | 816-952 | 889,75 |
| ПОЛДНИК | 10-15% | 272-408 | 283,00 |
| Итого за день (2720 ккал - 100%) | 40-50% | 1088-1360 | 1172,75 |

| Порции не менее | Фактически масса |
|-----------------|------------------|
| 800 г | 800 г |
| 350 г | 400 г |

Химический состав за период (всего)

| № п/п | Прием пищи | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | ЗАВТРАК | 506,28 | 495,35 | 1405,33 | 6388,15 | 6,49 | 595,39 | 18,07 | 57,75 | 2271,4 | 5813,61 | 1499,67 | 108,18 |
| 2 | ОБЕД 1 | 499,93 | 481,05 | 1385,33 | 10873,51 | 6,76 | 611,05 | 18,15 | 60,51 | 2350,36 | 6249,22 | 1614,61 | 115,73 |
| 4 | ПОЛДНИК | 127,06 | 144,50 | 556,48 | 3412,49 | 4,18 | 345,71 | 9,69 | 10,22 | 2213,41 | 2041,00 | 540,60 | 13,01 |
| | Итого | 1133,27 | 1120,90 | 3347,14 | 20674,15 | 17,43 | 1552,1 | 45,91 | 128,5 | 6835,20 | 14103,8 | 3654,88 | 236,92 |

Химический состав за период (в среднем за день)

| № п/п | Прием пищи | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | ЗАВТРАК | 42,19 | 41,28 | 117,11 | 638,81 | 0,54 | 49,62 | 1,51 | 4,81 | 189,29 | 484,47 | 124,97 | 9,02 |
| 2 | ОБЕД 1 | 41,66 | 40,09 | 115,44 | 906,13 | 0,56 | 50,92 | 1,51 | 5,04 | 195,86 | 520,77 | 134,55 | 9,64 |
| 4 | ПОЛДНИК | 10,59 | 12,04 | 46,37 | 284,37 | 0,35 | 28,81 | 0,81 | 0,85 | 184,45 | 170,08 | 45,05 | 1,08 |
| | Итого | 94,44 | 93,41 | 278,93 | 1829,31 | 1,45 | 129,34 | 3,83 | 10,71 | 569,60 | 1175,32 | 304,57 | 19,74 |

| 1 | Продукты | Норма продукта в г (нетто) | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека | | | | | | | | | | | | Дети 12-18 лет с аллергией на шиповник | | | | |
|----|---|----------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|----------------------|---------------|---------------|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 60% от нормы | В среднем за 12 дней | Отклонения, г | Отклонения, % | Примечания |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 17 | 18 | 19 | 20 | 19 | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 120 | 80 | 80 | 80 | 40 | 80 | 40 | 80 | 100 | 80 | 40 | 80 | 40 | 72 | 68,33 | - 3,67 | - 3,06 | |
| 2 | Хлеб белый из пшеничной муки | 200 | 100 | 120 | 100 | 119 | 120 | 100 | 120 | 120 | 100 | 120 | 120 | 100 | 120 | 111,58 | - 8,42 | - 4,21 | |
| 3 | Мука пшеничная | 20 | 4 | 34 | 2 | 19 | 2 | | 2 | 10 | 3 | 13 | 9 | | 12 | 8,13 | - 3,88 | - 19,38 | недостаток муки покрывает покупная выпечка |
| 4 | Крупы, бобовые | 50 | 127 | 10 | 78 | 59 | 15 | 68 | 30 | | 72 | | 40 | | 30 | 31,41 | 1,41 | 2,82 | |
| 5 | Макаронные изделия | 20 | | | 12 | | 55 | | | | 16 | | 61 | | 12 | 12,00 | - | - | |
| 6 | Картофель | 187 | 75 | 203 | 50 | 10 | 68 | | 164 | 256 | 30 | 261 | 70 | 156 | 112,2 | 111,92 | - 0,28 | - 0,15 | |
| 7 | Овощи свежие, зелень | 320 | 219 | 165 | 148 | 124 | 236 | 199 | 245 | 133 | 249 | 80 | 209 | 179 | 192 | 182,17 | - 9,83 | - 3,07 | |
| 8 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 100 | 100 | 150 | 157 | 184 | | 140 | 150 | 150 | 107 | 150 | | 111 | 115,67 | 4,67 | 2,52 | |
| 9 | Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник | 20 | 40 | | | | | | | 30 | | 30 | 40 | | 12 | 11,67 | - 0,33 | - 1,67 | |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные | 200 | | 200 | 200 | 200 | | | 200 | | 200 | 200 | | 200 | 120 | 116,67 | - 3,33 | - 1,67 | |
| 11 | Мясо говядина | 78 | 145 | | | | | 115 | | | 94 | | | 176 | 46,8 | 44,17 | - 2,63 | - 3,38 | |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 40 | | | | | 113 | | | | | | 177 | | 24 | 24,17 | 0,17 | 0,42 | |
| 12 | Цыплята | 53 | | | 50 | 74 | | | 102 | | | | 164 | | 31,8 | 32,50 | 0,70 | 1,32 | |
| 13 | Рыба | 77 | | 148 | | 120 | 28 | | | 93 | | 120 | 40 | | 46,2 | 45,75 | - 0,45 | - 0,58 | |
| 15 | Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %) | 350 | 358 | 230 | 240 | 262 | 150 | | 346 | 187 | 216 | 30 | 459 | | 210 | 206,50 | - 3,50 | - 1,00 | |
| 16 | Кисломолочные продукты | 180 | | 150 | | 150 | 150 | 150 | | 150 | 150 | 150 | 150 | | 108 | 100,00 | - 8,00 | - 4,44 | |
| 17 | Творог (м.д.ж. не более 9%) | 60 | | 135 | | 186 | | | | | | 113 | | | 36 | 36,17 | 0,17 | 0,28 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|---|------|---|------|
| 18 | Сыр | 15 | 20 | 8 | 20 | | 18 | | 20 | | 20 | | | | 9 | 8,83 | - | 0,17 | - | 1,11 |
| 19 | Сметана (м.д.ж. не более 15%) | 10 | 10 | 5 | 5 | 12 | | | | | 10 | 25 | | | 6 | 5,58 | - | 0,42 | - | 4,17 |
| 20 | Масло сливочное | 35 | 34 | 37 | 19 | 21 | 39 | | 20 | 21 | 8 | 19 | 29 | | 21 | 20,54 | - | 0,46 | - | 1,31 |
| 21 | Масло растительное | 18 | 5 | 11 | 3 | 9 | | 10 | 8 | 29 | 21 | 18 | 2 | 8 | 10,8 | 10,33 | - | 0,47 | - | 2,59 |
| 22 | Яйцо столовое С1 | 50 | | 87 | | 5 | 61 | | | 133 | | 13 | 67 | | 30 | 30,50 | | 0,50 | | 1,00 |
| 23 | Сахар | 35 | 10 | 15 | 26 | 31 | 25 | 15 | 10 | 27 | 4 | 35 | 21 | 15 | 21 | 19,50 | - | 1,50 | - | 4,29 |
| 24 | Кондитерские изделия | 15 | | | | 25 | | 32 | | 25 | | | 25 | | 9 | 8,92 | - | 0,08 | - | 0,56 |
| 25 | Чай | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 1,2 | 1,17 | - | 0,03 | - | 1,67 |
| 26 | Какао | 1,2 | | | 4 | | | | | 4 | | | | | 0,72 | 0,67 | - | 0,05 | - | 4,44 |
| | Кофейный напиток | 2 | 5 | | | | | | | | 5 | | 5 | | 1,2 | 1,25 | | 0,05 | | 2,50 |
| 27 | Дрожжи хлебопекарные | 0,3 | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | 0,3 | | 0,3 | 0,18 | 0,18 | - | 0,00 | - | 1,67 |
| | Крахмал | 4 | | | | | 6 | | | | | 24 | | | 2,4 | 2,50 | | 0,10 | | 2,50 |
| 28 | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3,00 | | - | | - |
| 28 | Специи | 2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,20 | | - | | - |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908408

Владелец Трубина Татьяна Дмитриевна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025