



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



| № рецеп. | Наименование диеты, нектар, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 150 | 11,845 | 14,582 | 43,364 | 288,643 | 0,066 | 0,295 | 90,440 | 121,540 | 188,650 | 27,400 | 0,902 |
| 365 | Какао со ступенчатым молоком | 200 | 2,200 | 2,000 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 1,840 | 1,850 | 0,112 | 25,136 | 0,03 | 0 | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,030 | 0,030 | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,024 | 0,024 | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 4,950 | 0,300 |
| | Белочки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,400 | | | | | | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 17,180 | 19,138 | 82,264 | 509,083 | 0,180 | 24,695 | 190,440 | 230,440 | 339,300 | 57,300 | 4,217 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Кукуруза консервированная | 60 | 0,147 | 0,038 | 1,029 | 5,036 | 0,019 | 4,410 | 1,890 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,914 | 5,558 | 19,484 | 151,616 | 0,203 | 7,900 | 212,120 | 31,200 | 107,180 | 31,820 | 1,812 |
| 265 | Плов с мясом | 200 | 15,975 | 21,390 | 53,376 | 480,400 | 0,548 | 3,600 | 359,000 | 35,880 | 304,480 | 87,960 | 2,552 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,680 | 0,280 | 29,620 | 74,775 | 0,011 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,090 | 4,320 | 18,702 | 0,060 | 0,060 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 1,350 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,096 | 0,096 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | 1,200 |
| <i>Итого за Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,831 | 27,617 | 112,401 | 754,082 | 0,937 | 165,910 | 695,560 | 110,490 | 543,310 | 168,050 | 7,724 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок | 200 | 0,000 | 0,000 | 24,400 | 102,000 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 |
| 424 | Булочка Домашняя | 100 | 5,460 | 7,825 | 27,450 | 245,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,460 | 7,825 | 51,850 | 347,000 | 0,091 | 4,125 | 107,280 | 26,060 | 55,240 | 16,340 | 3,669 |
| <i>Поздник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 30 | 1,500 | 0,090 | 3,300 | 22,500 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 |
| 206 | Макаронны запеченные с сыром и яйцом | 150 | 9,138 | 10,060 | 33,458 | 267,478 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,800 | 8,300 | 14,830 | 167,600 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | 0,030 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 1,350 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 |
| <i>Итого за Поздник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,133 | 19,200 | 82,118 | 597,153 | 0,517 | 20,476 | 218,420 | 316,200 | 410,820 | 75,820 | 4,341 |
| Всего за Понедельник - 1 | | | 64,604 | 73,780 | 328,633 | 2207,318 | 1,725 | 215,206 | 1211,700 | 683,190 | 1348,870 | 317,510 | 19,951 |

| № рецепта | Наименование пищи (печенье, блины) | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe |
| 173 | Каша манная молочная | 200 | 14,930 | 12,830 | 45,328 | 286,770 | 0,162 | 1,209 | 39,030 | 122,890 | 171,810 | 43,870 | 0,905 |
| 15 | Сыр порционный | 30 | 2,088 | 2,665 | 0,000 | 32,247 | 0,012 | 0,214 | 88,128 | 269,280 | 153,000 | 10,71 | 0,306 |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,800 | 0,400 | 8,100 | 39,200 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 9,351 | | | 9,9 | 58,2 | 15,21 | 1,35 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 23,553 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 14,973 | 119,892 | 0,010 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | | 18,713 | 16,201 | 74,989 | 511,013 | 33,088 | 1,523 | 127,658 | 413,920 | 417,350 | 84,090 | 4,026 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,275 | 0,050 | 0,950 | 5,350 | 0,040 | 16,500 | 87,780 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,170 | 5,208 | 23,338 | 107,834 | 0,067 | 29,709 | 213,020 | 35,180 | 43,960 | 19,960 | 0,718 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса | 90 | 15,206 | 15,818 | 12,806 | 254,411 | 0,047 | 0,166 | 6,704 | 7,172 | 37,360 | 10,036 | 0,691 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,602 | 5,907 | 35,906 | 219,193 | 0,087 | 0 | 27,180 | 10,650 | 45,570 | 8,160 | 0,824 |
| 350 | Компот ассорти из см ягод (гр смор.) | 200 | 0,300 | 0,120 | 26,142 | 106,848 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,780 | 0,399 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,090 | 4,320 | 18,702 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| <i>Итого за Обед</i> | | | 24,668 | 27,454 | 108,034 | 735,891 | 0,402 | 50,075 | 338,584 | 91,462 | 259,070 | 91,036 | 5,776 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 50 | 2,980 | 2,827 | 18,560 | 179,552 | 0,099 | 0 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 |
| 386 | Раженка | 250 | 4,375 | 4,688 | 6,563 | 135,000 | 0,139 | 0,600 | 73,280 | 259,800 | 238,490 | 37,470 | 0,984 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | | 7,355 | 7,515 | 25,123 | 314,552 | 0,238 | 0,600 | 80,560 | 271,600 | 292,960 | 46,940 | 1,774 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 13,487 | 9,989 | 15,012 | 174,116 | 0,181 | 0 | 22,500 | 22,400 | 175,340 | 61,480 | 1,123 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,075 | 4,179 | 30,540 | 221,000 | 0,053 | 0,631 | 9,010 | 11,760 | 46,460 | 12,975 | 0,721 |
| 73 | Икра овощная | 30 | 0,510 | 2,700 | 2,700 | 40,800 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,112 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| <i>Итого за Ужин</i> | | | 24,390 | 22,133 | 82,528 | 642,646 | 0,344 | 6,131 | 70,430 | 192,280 | 402,350 | 127,955 | 4,264 |
| <i>Всего за Воротник - 1</i> | | | 75,126 | 73,303 | 290,674 | 2204,102 | 34,072 | 58,329 | 617,232 | 969,262 | 1371,730 | 350,021 | 15,840 |

| № рецеп. | Наименование диеты недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|---------------------------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Б | | | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 20 | 0,310 | 0,020 | 0,650 | 4,020 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Омлет натуральный с сыром | 150 | 12,891 | 13,682 | 3,098 | 244,844 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,985 | 4,910 | 63,140 | 190,410 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 0,338 | 0,131 | 2,286 | 11,777 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,400 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 19,144 | 19,188 | 80,990 | 504,802 | 0,490 | 21,979 | 322,680 | 249,780 | 483,120 | 94,050 | 5,065 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Орзулы свежие порционные | 60 | 0,080 | 0,010 | 0,250 | 1,410 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с куринными фрикадельками | 200/20 | 8,356 | 5,988 | 36,318 | 237,380 | 0,036 | 0,660 | 26,400 | 127,600 | 90,940 | 14,140 | 0,120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 287 | Голубцы с рисом и мясом | 100/30 | 8,834 | 13,006 | 10,954 | 196,203 | 0,129 | 60,621 | 13,180 | 46,250 | 108,180 | 25,500 | 1,446 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 4,919 | 5,576 | 22,071 | 151,586 | 0,161 | 25,995 | 25,170 | 31,860 | 89,520 | 31,770 | 1,184 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,441 | 0,021 | 31,773 | 129,041 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,090 | 4,320 | 18,702 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,060 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 24,420 | 25,213 | 114,830 | 781,382 | 0,514 | 92,276 | 82,150 | 286,010 | 450,440 | 138,310 | 6,405 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Булочка Восточная | 50 | 5,850 | 4,990 | 35,850 | 208,500 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко | 250 | 8,176 | 5,286 | 12,133 | 179,350 | 0,025 | 1,200 | 85,000 | 252,940 | 205,960 | 35,700 | 0,466 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | 14,026 | 9,876 | 47,983 | 387,850 | 0,096 | 1,325 | 92,280 | 265,000 | 247,200 | 44,040 | 1,335 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 10 | 0,500 | 0,030 | 1,100 | 7,500 | 0,046 | 3,375 | 6,750 | 3,310 | 16,470 | 5,130 | 0,095 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,390 | 18,530 | 13,840 | 359,467 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,190 | 0,399 | 12,990 | 63,990 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Поздник | | | 20,953 | 20,321 | 66,821 | 606,282 | 0,253 | 5,504 | 267,390 | 118,760 | 316,440 | 50,080 | 4,982 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за Средн - 1 | | | 78,543 | 74,598 | 310,624 | 2280,316 | 1,353 | 121,084 | 764,500 | 919,550 | 1497,200 | 326,480 | 17,787 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № реч. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 6,456 | 8,646 | 38,450 | 220,230 | 0,053 | 0,631 | 9,010 | 11,760 | 46,460 | 12,975 | 0,721 | | |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 80 | 7,374 | 4,855 | 8,460 | 106,996 | 0,181 | 0 | 22,500 | 22,400 | 175,340 | 61,480 | 1,123 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,090 | 0,010 | 2,396 | 9,809 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | | |
| 2 | Булочка с повидлом | 30,205 | 1,190 | 4,570 | 14,250 | 102,890 | 0,034 | 0 | 40 | 8,400 | 22,500 | 4,200 | 0,350 | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 37,800 | | | | | | | | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | | 16,010 | 18,281 | 71,656 | 477,725 | 0,270 | 2,331 | 72,090 | 49,110 | 253,420 | 83,535 | 3,083 | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Икра кабачковая | 60 | 1,140 | 0,340 | 4,620 | 71,502 | 0,023 | 12,000 | 2,400 | 44,400 | 51,700 | 15,840 | 1,680 | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,818 | 5,178 | 12,502 | 103,884 | 0,067 | 18,609 | 223,480 | 36,640 | 66,940 | 22,440 | 1,203 | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,102 | 20,480 | 40,168 | 470,399 | 0,120 | 6,760 | 0,000 | 30,500 | 205,750 | 42,480 | 3,860 | | |
| 344 | Компот из яблок и кизила | 200 | 0,311 | 0,131 | 28,512 | 101,469 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 0,660 | 0,135 | 6,480 | 28,053 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,060 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | |
| <i>Итого за Обед</i> | | | 25,381 | 26,786 | 101,426 | 822,367 | 0,386 | 38,169 | 226,480 | 167,240 | 463,990 | 138,660 | 9,978 | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 250 | 4,475 | 5,355 | 19,808 | 125,750 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | | |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,640 | 6,260 | 21,960 | 196,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | | |
| <i>Итого за Полдник</i> | | | 8,115 | 11,615 | 41,768 | 321,750 | 0,091 | 4,125 | 107,280 | 26,060 | 55,240 | 16,340 | 3,669 | | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,002 | 0 | 67,5 | 3,6 | 4,5 | 0 | 0,03 | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом | 150 | 14,132 | 7,389 | 29,050 | 286,607 | 0,125 | 0,253 | 70,380 | 104,700 | 220,540 | 46,520 | 1,136 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,460 | 0,266 | 8,660 | 42,660 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | | | | | | | | | |
| 365 | Какао со ступленным молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 | | |
| <i>Итого за Ужин</i> | | | 21,652 | 19,535 | 95,050 | 685,057 | 0,245 | 24,653 | 137,880 | 200,300 | 321,640 | 79,420 | 4,006 | | |
| <i>Всего за Четверг - 1</i> | | | 71,158 | 76,217 | 309,900 | 2306,899 | 0,992 | 69,278 | 543,730 | 442,710 | 1094,290 | 317,955 | 20,756 | | |

| № рел. | Наименование изделий, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 12,530 | 14,139 | 42,105 | 329,083 | 0,162 | 1,209 | 39,030 | 122,890 | 171,810 | 43,870 | 0,905 |
| 365 | Какао со стученым молоком | 200 | 2,200 | 2,000 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 |
| 15 | Сыр порционный | 10 | 0,696 | 0,885 | 0,000 | 10,749 | 0,006 | 0,107 | 44,064 | 134,640 | 76,500 | 5,355 | 0,153 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 0,338 | 0,131 | 2,286 | 11,777 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| 338 | Мандарины свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 35,000 | 0,600 | 38,000 | 10 | 35,000 | 17,000 | 11,000 | 0,100 |
| Итого за Завтрак | | | 16,564 | 17,355 | 74,291 | 504,609 | 0,822 | 63,716 | 93,094 | 374,480 | 310,060 | 76,775 | 2,798 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Орushi соленые порционные | 60 | 0,509 | 3,027 | 1,546 | 9,600 | 0,017 | 4,350 | 4,350 | 20,010 | 20,880 | 12,180 | 0,522 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,258 | 1,692 | 16,982 | 96,850 | 0,087 | 9,500 | 214,160 | 13,580 | 62,980 | 16,320 | 0,852 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,689 | 4,876 | 42,473 | 233,031 | 0,160 | 0,000 | 18,740 | 8,360 | 111,460 | 74,000 | 2,487 |
| 279 | Терфени мясные с томатным соусом | 90/30 | 12,379 | 17,188 | 13,550 | 242,337 | 0,086 | 4,200 | 86,000 | 19,560 | 145,640 | 27,160 | 1,918 |
| 346 | Компот из апельсинов | 200 | 0,450 | 0,100 | 33,990 | 141,200 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| Итого за Обед | | | 25,035 | 27,548 | 121,971 | 788,533 | 0,506 | 18,680 | 323,250 | 96,310 | 454,160 | 167,960 | 8,609 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка Домашняя | 50 | 3,640 | 6,260 | 21,960 | 196,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 |
| 386 | Йогурт питьевой | 250 | 6,413 | 1,938 | 9,225 | 162,500 | 0,025 | 1,200 | 85,000 | 252,940 | 205,960 | 35,700 | 0,466 |
| Итого за Полдник | | | 10,053 | 8,198 | 31,185 | 358,500 | 0,096 | 1,325 | 92,280 | 265,000 | 247,200 | 44,040 | 1,335 |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 150 | 14,845 | 17,582 | 20,537 | 288,643 | 0,066 | 0,295 | 90,440 | 121,540 | 188,650 | 27,400 | 0,902 |
| 365 | Какао со стученым молоком | 200 | 2,200 | 2,000 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 |
| 209 | Йогурт вареное | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 62,400 | 0,03 | 0 | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,400 | | | | | | | |
| Итого за Поздник | | | 25,930 | 25,712 | 73,377 | 612,433 | 0,180 | 24,695 | 190,440 | 230,440 | 339,300 | 57,300 | 4,217 |
| Весы за Питание - 1 | | | 77,582 | 78,813 | 300,824 | 2264,075 | 1,604 | 107,816 | 699,064 | 966,230 | 1350,720 | 346,075 | 16,959 |

| № рец. | Наименование дней недели, блока | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 35 | 0,555 | 0,035 | 1,138 | 6,030 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | | | | | | | | | | |
| 206 | Макаронны запеченные с сыром и яйцом | 150 | 10,748 | 2,060 | 26,080 | 239,000 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,400 | 8,100 | 39,200 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,755 | 7,120 | 15,460 | 169,640 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,338 | 0,131 | 2,286 | 11,777 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 14,973 | 119,892 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | 18,196 | 9,746 | 68,037 | 585,539 | 0,517 | 20,476 | 218,420 | 316,200 | 410,820 | 75,820 | 4,341 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 50 | 0,275 | 0,050 | 0,950 | 5,350 | 0,064 | 8,150 | 206,230 | 16,660 | 38,390 | 16,000 | 0,560 | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,475 | 4,366 | 24,025 | 127,033 | 0,110 | 9,865 | 220,850 | 21,160 | 82,980 | 25,760 | 0,900 | | | | | | | | | | |
| 274 | Эрлэн рубленые из говядины | 100 | 10,565 | 16,645 | 9,197 | 238,866 | 0,972 | 1,570 | 22,730 | 29,250 | 97,200 | 15,740 | 6,370 | | | | | | | | | | |
| 321 | Калюста грушевая | 150 | 5,369 | 5,613 | 23,237 | 190,199 | 0,041 | 25,743 | 0,000 | 83,175 | 60,210 | 30,975 | 1,212 | | | | | | | | | | |
| 350 | Кисель из вишни с/м | 200 | 0,225 | 0,096 | 29,638 | 120,315 | 0,120 | 6,760 | 0,000 | 30,500 | 205,750 | 42,480 | 3,860 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,060 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,090 | 4,320 | 18,702 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | 23,699 | 27,382 | 100,511 | 747,525 | 1,463 | 52,088 | 449,810 | 204,445 | 594,930 | 167,855 | 15,452 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 50 | 2,980 | 2,840 | 18,500 | 179,550 | 0,099 | 0 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 | | | | | | | | | | |
| 386 | Ряженка | 250 | 4,375 | 4,688 | 6,563 | 135,000 | 0,139 | 0,600 | 73,280 | 259,800 | 238,490 | 37,470 | 0,984 | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | 7,355 | 7,528 | 25,063 | 314,550 | 0,238 | 0,600 | 80,560 | 271,600 | 292,960 | 46,940 | 1,774 |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 20 | 1,000 | 0,060 | 2,200 | 15,000 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | | | | | | | | | | |
| 212 | Омлет натуральный с сыром | 150 | 7,370 | 14,210 | 1,270 | 239,010 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 | | | | | | | | | | |
| 382 | Кашко с молоком | 200 | 4,068 | 3,544 | 17,580 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | | | | | | | | | |
| Итого за Поздник | | | | | | | | | | | | | 15,588 | 18,979 | 43,480 | 508,540 | 0,490 | 21,979 | 322,680 | 249,780 | 483,120 | 94,050 | 5,065 |
| Всего за Суббота - 1 | | | | | | | | | | | | | 64,838 | 63,635 | 237,091 | 2156,154 | 2,708 | 95,143 | 1071,470 | 1042,025 | 1781,830 | 384,665 | 26,632 |

| № рпц. | Наименование пищи негелин, Бюол | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша пшеничная молотая с изюмом | 200 | 8,369 | 9,389 | 47,148 | 308,470 | 0,162 | 1,209 | 39,030 | 122,890 | 171,810 | 43,870 | 0,905 | | |
| 15 | Сыр порционный | 30 | 6,960 | 8,850 | 0,000 | 108,000 | 0,012 | 0,214 | 88,128 | 269,280 | 153,000 | 10,71 | 0,306 | | |
| 377 | Чай с лимонном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | | |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | 0,060 | 38,000 | 10,000 | 35,000 | 17,000 | 11,000 | 0,100 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,900 | 0,024 | | 3,450 | 13,050 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | |
| Итого за Завтрак | | | 18,602 | 19,401 | 84,239 | 582,705 | 0,260 | 41,123 | 137,738 | 437,170 | 363,980 | 75,410 | 2,500 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Оруды свежие порционные | 60 | 0,400 | 0,050 | 1,500 | 7,250 | 0,064 | 8,150 | 206,230 | 16,660 | 38,390 | 16,000 | 0,560 | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,409 | 2,126 | 9,375 | 81,054 | 0,067 | 18,609 | 223,480 | 36,640 | 66,940 | 22,440 | 1,203 | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 20,250 | 22,613 | 20,725 | 481,938 | 0,120 | 6,760 | 0,000 | 30,500 | 205,750 | 42,480 | 3,860 | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,510 | 0,015 | 22,170 | 74,775 | 0,011 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,190 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,060 | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | 1,350 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,096 | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | 1,200 | | |
| Итого за Обед | | | 27,069 | 26,134 | 80,830 | 776,007 | 0,418 | 183,519 | 532,260 | 116,500 | 424,030 | 120,370 | 8,668 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Печенье Славяна | 100 | 2,784 | 5,008 | 34,185 | 214,560 | 0,099 | 0 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 | | |
| 385 | Молоко | 200 | 6,541 | 4,229 | 9,706 | 143,480 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | | |
| Итого за Полдник | | | 9,325 | 9,237 | 43,891 | 358,040 | 0,119 | 4,000 | 107,280 | 25,800 | 68,470 | 17,470 | 3,590 | | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 11,988 | 8,879 | 13,344 | 154,770 | 0,181 | 0 | 22,500 | 22,400 | 175,340 | 61,480 | 1,123 | | |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,075 | 4,179 | 30,540 | 221,000 | 0,033 | 0,631 | 9,010 | 11,760 | 46,460 | 12,975 | 0,721 | | |
| 73 | Икра овощная | 30 | 0,510 | 2,700 | 2,700 | 40,800 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | | |
| 382 | Кефир с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | | |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | 0,675 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | 0,300 | | |
| Итого за Поздник | | | 23,691 | 21,223 | 88,860 | 661,300 | 0,344 | 6,131 | 70,430 | 192,280 | 402,350 | 127,955 | 4,264 | | |
| Всего за Понедельник - 2 | | | 78,687 | 75,995 | 297,820 | 2378,052 | 1,141 | 234,773 | 867,708 | 771,750 | 1258,830 | 341,205 | 19,022 | | |

| № респ. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,002 | 0 | 67,5 | 3,6 | 4,5 | 0 | 0,03 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом | 150 | 14,132 | 7,389 | 29,050 | 286,607 | 0,125 | 0,253 | 70,380 | 104,700 | 220,540 | 46,520 | 1,136 |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,460 | 0,266 | 8,660 | 42,660 | 0,04 | | 6,6 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,950 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | 6,900 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |
| 365 | Кефир со ступенчатым молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | | 20,152 | 19,035 | 74,050 | 589,057 | 0,245 | 24,653 | 137,880 | 200,300 | 321,640 | 79,420 | 4,006 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Кукуруза консервированная | 60 | 0,977 | 0,250 | 6,857 | 32,000 | 0,064 | 8,150 | 206,230 | 16,660 | 38,390 | 16,000 | 0,560 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,725 | 4,291 | 9,971 | 93,674 | 0,110 | 9,865 | 220,850 | 21,160 | 82,980 | 25,760 | 0,900 |
| 246 | Гуляш из говядины | 100 | 13,199 | 14,724 | 2,927 | 231,146 | 0,010 | 1,200 | 0,000 | 23,600 | 117,030 | 20,270 | 2,000 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,482 | 4,227 | 36,250 | 210,800 | 0,087 | 0 | 27,180 | 10,650 | 45,570 | 8,160 | 0,824 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,600 | 0,000 | 31,160 | 125,700 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | | 9,900 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,950 | 33,495 | 0,096 | | 13,800 | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| <i>Итого за Обед</i> | | | 24,733 | 24,157 | 100,595 | 758,815 | 0,447 | 20,015 | 454,860 | 127,770 | 423,570 | 128,090 | 7,519 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок | 250 | 0,000 | 0,000 | 30,500 | 127,500 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 |
| 421 | Слюба обыкновенная | 50 | 3,640 | 6,260 | 21,960 | 196,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | | 3,640 | 6,260 | 52,460 | 323,500 | 0,091 | 1,200 | 107,280 | 26,060 | 55,240 | 16,340 | 3,669 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 10 | 0,500 | 0,050 | 1,100 | 7,500 | 0,046 | 3,375 | 6,750 | 3,510 | 16,470 | 5,130 | 0,095 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,390 | 18,530 | 13,840 | 359,467 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,04 | | 6,6 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,155 | 0,465 | 6,950 | 33,495 | 0,048 | | 6,900 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | | 19,603 | 19,457 | 51,601 | 531,797 | 0,253 | 5,504 | 267,390 | 118,760 | 316,440 | 50,080 | 4,982 |
| <i>Всего за Вторник - 2</i> | | | 68,128 | 68,909 | 278,706 | 2203,169 | 1,036 | 51,372 | 967,410 | 472,890 | 1116,890 | 273,930 | 20,176 |

| № рецеп. | Наименование пищевой продукции | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Ас (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 3,480 | 4,425 | 0,000 | 54,000 | 0,006 | 0,107 | 44,064 | 134,640 | 76,500 | 5,355 | 0,153 | | | |
| 173 | Каша геркулесовая молотая | 200 | 8,629 | 10,451 | 46,734 | 293,370 | 0,162 | 1,209 | 39,030 | 122,890 | 171,810 | 43,870 | 0,905 | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | | | |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 17,332 | 19,941 | 74,510 | 522,100 | 0,236 | 2,616 | 105,214 | 386,100 | 377,560 | 85,175 | 2,383 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,550 | 0,100 | 1,900 | 11,000 | 0,040 | 16,500 | 87,780 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,702 | 4,322 | 17,761 | 128,722 | 0,203 | 7,900 | 212,120 | 31,200 | 107,180 | 31,820 | 1,812 | | | |
| 294 | Котлета рубленая из мяса | 80 | 12,478 | 13,895 | 11,802 | 232,402 | 0,047 | 0,166 | 6,704 | 7,172 | 37,360 | 10,036 | 0,691 | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,689 | 9,876 | 32,473 | 233,031 | 0,160 | 0,000 | 18,740 | 8,360 | 111,460 | 74,000 | 2,487 | | | |
| 350 | Компот ассорти из см. ягод (кв. смор.) | 200 | 0,200 | 0,080 | 27,912 | 109,840 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,780 | 0,399 | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | | |
| Итого за Обед | | | 27,369 | 28,938 | 105,278 | 780,490 | 0,611 | 26,266 | 329,244 | 85,192 | 388,180 | 168,736 | 8,533 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт питьевой | 250 | 6,413 | 2,350 | 18,450 | 162,500 | 0,025 | 1,200 | 85,000 | 252,940 | 205,960 | 35,700 | 0,466 | | | |
| 424 | Булочка Домашняя | 50 | 3,640 | 6,260 | 21,960 | 193,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | | | |
| Итого за Полдник | | | 10,053 | 8,610 | 40,410 | 335,500 | 0,096 | 1,325 | 92,280 | 265,000 | 247,200 | 44,040 | 1,335 | | | |
| Поздник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 20 | 1,000 | 0,060 | 2,200 | 15,000 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | | | |
| 212 | Омлет натуральным с сыром | 150 | 7,370 | 14,210 | 1,270 | 239,010 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 3,544 | 17,580 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | | | |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | | |
| Итого за Поздник | | | 15,488 | 18,679 | 42,480 | 498,740 | 0,490 | 21,979 | 322,680 | 249,780 | 483,120 | 94,050 | 5,065 | | | |
| Всего за Среда - 2 | | | 70,242 | 76,168 | 262,678 | 2156,830 | 1,433 | 54,186 | 849,418 | 986,072 | 1496,060 | 392,001 | 17,316 | | | |

| № рецеп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая и ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------------------------------|----------------------|---------------|----------------|--|---------------|----------------|-----------------|---------------------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная молочная | 200 | 9,176 | 12,744 | 37,726 | 343,930 | 0,050 | 0,33 | 79,900 | 48,920 | 85,210 | 11,140 | 1,070 | | |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | | |
| 209 | Ябло вареное | 40 | 5,080 | 4,600 | 0,280 | 62,400 | 0,030 | | 100,000 | 22,000 | 76,800 | 4,800 | 1,000 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | |
| | | Бананы свежие | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 15,611 | 17,859 | 59,966 | 499,600 | 0,104 | 0,360 | 179,900 | 85,470 | 177,860 | 22,290 | 2,650 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Икра кабачковая | 60 | 1,200 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,019 | 4,410 | 1,890 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 | | |
| 96 | Рисолюбка Ленинградский | 200 | 1,752 | 3,493 | 14,420 | 101,626 | 0,110 | 9,865 | 220,850 | 21,160 | 82,980 | 25,760 | 0,900 | | |
| | | тефтели из опленины | 60/50 | 16,200 | 17,090 | 16,580 | 385,550 | | | | | | | | |
| | картофель отварной | 150 | 3,125 | 4,070 | 23,162 | 152,320 | 0,548 | 3,600 | 359,000 | 35,880 | 304,480 | 87,960 | 2,552 | | |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,160 | 0,160 | 27,880 | 114,600 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,190 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,020 | 0,8 | 0,6 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| Итого за Обед | | | 25,782 | 31,078 | 107,372 | 933,191 | 0,793 | 18,705 | 582,340 | 124,650 | 490,560 | 164,740 | 5,932 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крепитель сахарный | 50 | 2,980 | 2,840 | 18,560 | 179,552 | 0,099 | 0 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 | | |
| 386 | Раженка | 250 | 4,375 | 4,680 | 6,563 | 135,000 | 0,139 | 0,600 | 73,280 | 259,800 | 238,490 | 37,470 | 0,984 | | |
| | | Итого за Полдник | | | 7,355 | 7,520 | 25,123 | 314,552 | 0,238 | 0,600 | 80,560 | 271,600 | 292,960 | 46,940 | 1,774 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 15 | 0,750 | 0,045 | 1,650 | 11,250 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | | |
| 206 | Макаронны запеченные с сыром и яблоком | 150 | 9,138 | 10,060 | 33,458 | 267,478 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | | | | | | | | | |
| | | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,800 | 8,300 | 14,830 | 167,600 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,595 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,000 | 0,030 | 0,000 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | |
| Итого за Полдник | | | 17,383 | 19,155 | 80,468 | 585,903 | 0,517 | 20,476 | 218,420 | 316,200 | 410,820 | 75,820 | 4,341 | | |
| Всего за Четверг - 2 | | | 66,131 | 75,612 | 272,929 | 2333,246 | 1,652 | 40,141 | 1061,220 | 797,920 | 1372,200 | 309,790 | 14,697 | | |

| № рещ. | Наименование дней недели, блока | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 10 | 0,500 | 0,030 | 1,100 | 7,500 | 0,046 | 3,375 | 6,750 | 3,510 | 16,470 | 5,130 | 0,095 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 15,390 | 18,530 | 13,840 | 359,467 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 |
| 377 | Чай с лимонном | 200 | 0,163 | 0,032 | 15,231 | 61,335 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,190 | 0,399 | 12,990 | 63,990 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |
| 338 | Фрукты | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | | | | | | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | | 20,553 | 19,921 | 57,021 | 559,282 | 0,253 | 5,504 | 267,390 | 118,760 | 316,440 | 50,080 | 4,982 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Отурды соевые порционные | 60 | 0,509 | 3,027 | 1,546 | 9,600 | 0,064 | 8,150 | 206,230 | 16,660 | 38,390 | 16,000 | 0,560 |
| 106 | Сул картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 5,946 | 5,107 | 10,668 | 112,300 | 0,036 | 0,660 | 26,400 | 127,600 | 90,940 | 14,140 | 0,120 |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 100 | 10,565 | 16,645 | 9,197 | 238,866 | 0,972 | 1,570 | 22,730 | 29,250 | 97,200 | 15,740 | 6,370 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3,266 | 4,348 | 16,893 | 118,001 | 0,041 | 25,743 | 0,000 | 83,175 | 60,210 | 30,975 | 1,212 |
| 350 | Компот ассорти из с/м смородины | 200 | 0,200 | 0,080 | 27,912 | 109,840 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,780 | 0,399 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,310 | 0,930 | 13,860 | 66,990 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,285 | 0,600 | 19,500 | 96,000 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| <i>Итого за Обед</i> | | | 26,081 | 30,737 | 99,576 | 751,597 | 1,274 | 39,823 | 259,260 | 285,905 | 401,760 | 116,535 | 11,211 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Печенье Славяна | 100 | 2,475 | 4,452 | 30,387 | 190,720 | 0,099 | 0 | 7,280 | 11,800 | 54,470 | 9,470 | 0,790 |
| 355 | Кисель из кураги | 200 | 0,967 | 0,024 | 43,106 | 175,290 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | | 3,442 | 4,476 | 73,493 | 366,010 | 0,119 | 4,000 | 107,280 | 25,800 | 68,470 | 17,470 | 3,590 |
| <i>Поздник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,050 | 8,250 | 0,080 | 74,800 | 0,002 | 0 | 67,5 | 3,6 | 4,5 | 0 | 0,03 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом | 150 | 14,132 | 7,389 | 29,050 | 286,607 | 0,125 | 0,253 | 70,380 | 104,700 | 220,540 | 46,520 | 1,136 |
| 338 | Фрукты | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,04 | | | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,930 | 33,495 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |
| 365 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 2,200 | 2,200 | 22,400 | 118,000 | 0,030 | 24,400 | 0,000 | 78,500 | 31,700 | 11,600 | 1,340 |
| <i>Итого за Поздник</i> | | | 20,132 | 19,004 | 85,960 | 640,902 | 0,245 | 24,653 | 137,880 | 200,300 | 321,640 | 79,420 | 4,006 |
| <i>Всего за Пятница - 2</i> | | | 70,208 | 74,138 | 316,050 | 2317,791 | 1,891 | 73,980 | 771,810 | 630,765 | 1108,310 | 263,505 | 23,789 |

| № рецепта | Наименование блюд недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая и ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 11,988 | 8,879 | 13,344 | 154,770 | 0,181 | 0 | 22,500 | 22,400 | 175,340 | 61,480 | 1,123 | |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,075 | 4,179 | 30,540 | 221,000 | 0,053 | 0,631 | 9,010 | 11,760 | 46,460 | 12,975 | 0,721 | |
| 73 | Икра овощная | 30 | 0,510 | 2,700 | 2,700 | 40,800 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 4,600 | 20,846 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,950 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | 0,060 | | 10,000 | 35,000 | 17,000 | 11,000 | 0,100 | |
| Итого за Завтрак | | | 22,891 | 21,023 | 80,860 | 623,300 | 0,344 | 6,131 | 70,430 | 192,280 | 402,350 | 127,955 | 4,264 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Ордыа свежие порционные | 50 | 0,400 | 0,050 | 1,500 | 7,250 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 2,245 | 1,827 | 12,761 | 102,650 | 0,123 | 11,900 | 212,660 | 15,200 | 82,800 | 25,460 | 1,038 | |
| 280 | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 100/30 | 13,754 | 16,976 | 15,055 | 267,286 | 0,086 | 4,200 | 86,000 | 19,560 | 145,640 | 27,160 | 1,918 | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,125 | 4,017 | 23,162 | 152,320 | 0,161 | 25,995 | 25,170 | 31,860 | 89,520 | 31,770 | 1,184 | |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,510 | 0,015 | 22,170 | 74,775 | 0,011 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,300 | 0,250 | 13,850 | 67,000 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,200 | 0,400 | 13,000 | 64,000 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | |
| Итого за Обед | | | 24,534 | 23,535 | 101,498 | 735,281 | 0,549 | 196,295 | 463,180 | 123,920 | 453,110 | 132,840 | 7,605 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко | 250 | 8,176 | 5,286 | 12,133 | 179,350 | 0,02 | 4,000 | 100,000 | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | |
| 421 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,640 | 6,260 | 21,960 | 196,000 | 0,071 | 0,125 | 7,280 | 12,060 | 41,240 | 8,340 | 0,869 | |
| Итого за Полдник | | | 11,816 | 11,546 | 34,093 | 375,350 | 0,091 | 4,125 | 107,280 | 26,060 | 55,240 | 16,340 | 3,669 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 20 | 1,000 | 0,060 | 2,200 | 15,000 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | |
| 212 | Омлет натуральный с сыром | 150 | 7,370 | 14,210 | 1,270 | 239,010 | 0,117 | 0,429 | 260,060 | 95,200 | 225,950 | 18,770 | 2,498 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,068 | 3,544 | 17,580 | 141,235 | 0,044 | 1,3 | 22,12 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,800 | 0,200 | 8,000 | 38,000 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 1,095 | 0,200 | 6,500 | 32,000 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,155 | 0,465 | 6,950 | 33,495 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | |
| Итого за Полдник | | | 15,488 | 18,679 | 42,480 | 498,740 | 0,490 | 21,979 | 322,680 | 249,780 | 483,120 | 94,050 | 5,065 | |
| Всего за Суббота - 2 | | | 74,729 | 74,783 | 258,931 | 2232,671 | 1,474 | 228,530 | 963,570 | 592,040 | 1393,820 | 371,185 | 20,603 | |

| Наименование дней недели, биод | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|----------|----------|---------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| Понедельник - 1 | 77,512 | 81,145 | 325,893 | 2406,073 | 1,725 | 215,206 | 1211,700 | 683,190 | 1348,870 | 317,510 | 19,951 | | | | | |
| Вторник - 1 | 74,826 | 76,329 | 316,032 | 2399,709 | 1,276 | 58,329 | 617,232 | 969,262 | 1371,730 | 350,021 | 15,840 | | | | | |
| Среда - 1 | 76,279 | 72,088 | 273,632 | 2266,119 | 1,395 | 121,084 | 806,740 | 927,870 | 1524,080 | 335,640 | 18,235 | | | | | |
| Четверг - 1 | 76,867 | 80,766 | 352,058 | 2586,996 | 0,992 | 69,278 | 543,730 | 442,710 | 1094,290 | 317,955 | 20,736 | | | | | |
| Пятница - 1 | 77,582 | 78,813 | 300,824 | 2264,075 | 1,034 | 69,816 | 689,064 | 936,180 | 1362,820 | 343,625 | 17,534 | | | | | |
| Суббота - 1 | 64,838 | 63,635 | 237,091 | 2156,154 | 2,750 | 95,143 | 1113,710 | 1050,345 | 1808,710 | 393,825 | 27,080 | | | | | |
| <i>Среднее за 1 неделю</i> | 74,507 | 75,215 | 300,917 | 2341,497 | 1,529 | 104,809 | 830,363 | 834,926 | 1418,417 | 343,096 | 19,896 | | | | | |
| Понедельник - 2 | 78,687 | 75,995 | 297,820 | 2378,052 | 1,171 | 234,773 | 867,708 | 776,700 | 1287,930 | 349,755 | 19,697 | | | | | |
| Вторник - 2 | 68,128 | 68,909 | 278,706 | 2203,169 | 1,036 | 51,372 | 967,410 | 472,890 | 1116,890 | 273,930 | 20,176 | | | | | |
| Среда - 2 | 70,242 | 76,168 | 262,678 | 2156,830 | 1,505 | 54,186 | 891,658 | 999,342 | 1552,040 | 409,711 | 18,439 | | | | | |
| Четверг - 2 | 64,106 | 76,942 | 276,287 | 2275,776 | 1,682 | 40,141 | 1061,220 | 802,870 | 1401,300 | 318,340 | 15,372 | | | | | |
| Пятница - 2 | 65,643 | 75,493 | 323,853 | 2358,925 | 0,960 | 98,153 | 749,080 | 684,690 | 1071,320 | 278,740 | 18,631 | | | | | |
| Суббота - 2 | 74,729 | 74,783 | 258,931 | 2232,671 | 1,516 | 228,530 | 1005,810 | 600,300 | 1420,700 | 380,345 | 21,051 | | | | | |
| <i>Среднее за 2 недели</i> | 70,256 | 74,715 | 283,046 | 2267,571 | 1,312 | 117,859 | 923,814 | 722,799 | 1308,363 | 335,137 | 18,894 | | | | | |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Морильного М. П., Турлынова В. А. Издательство ООО «Делфи принт». 2011.