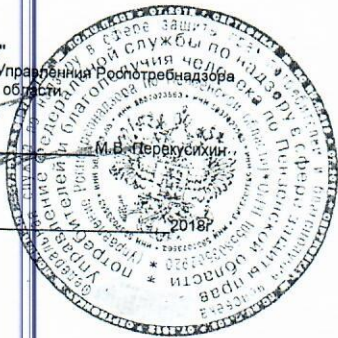


"Согласовано"
Руководитель Управления Роспотребнадзора
По Пензенской области



"Утверждаю"
Генеральный директор ООО «Титан-2001»



**Примерное двухнедельное меню на оказание услуг по обеспечению горячим питанием
в специально оборудованных школьных столовых г.Пензы, отвечающих
предъявляемым требованиям**

Сезонный период: осенне-зимний

2018г.



Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|---------|--------|--------|
| | | | (г) | | | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| | | | Б | Ж | У | 4 | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 96//2013 | Бутерброд с повидлом | 40 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 0,02 | 0,1 | 0,03 | 0,2 | 6 | 12 | 3 | 0,4 |
| | хлеб пшеничный-15 | | | | | | | | | | | | | |
| | повидло или джем-20,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | | | | | | | | | |
| 262//2013 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 7,5 | 30,86 | 215,37 | 0,08 | 1,38 | 0,05 | 0,52 | 132,9 | 121,3 | 20,2 | 0,09 |
| | Крупа манная-30,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко -106 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар -5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное -5 | | | | | | | | | | | | | |
| 503//2013 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| | концентрат киселя-24 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | |
| 112//2013 | Мандарин | 150 | 0,75 | 0,3 | 11,25 | 57 | 0,09 | 57 | 0 | 0,3 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
| | Мандарин -150 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 10,87 | 12,24 | 98,19 | 553,17 | 0,226 | 58,48 | 0,08 | 1,3 | 199,4 | 190,4 | 49,1 | 1,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 25//2004 | Салат Стенной из разных овощей | 100 | 1,4 | 3,93 | 8,05 | 73,85 | 0,05 | 9 | 0 | 0 | 19,82 | 44,24 | 19,4 | 0,65 |
| | картофель-30 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-24 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-20 | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые-21 | | | | | | | | | | | | | |
| | горошек зеленый | | | | | | | | | | | | | |
| | консервированный-17 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-7,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 101//2015 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0 | | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,875 |
| | Картофель-100 | | | | | | | | | | | | | |
| | Рис-5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь-12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное-2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 367//2013 | Гуляш из говядины (1 вариант) | 100 | 17,17 | 18,33 | 3,5 | 247,5 | 0,03 | 0,92 | 0 | | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| | Говядина-125,83 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное-5,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый-14,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Томатное пюре-9,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная-3 | | | | | | | | | | | | | |
| 237//2013 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,26 | 9,42 | 44,5 | 303,66 | 0,24 | 0 | 0,05 | 0,73 | 17,1 | 243,2 | 162,4 | 5,45 |
| | Крупа гречневая-82,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное -8,1 | | | | | | | | | | | | | |
| 518//2013 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| | Сок яблочный-200 | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 39,18 | 36,7 | 112,43 | 1029,43 | 0,585 | 22,17 | 0,05 | 2,35 | 128,18 | 616,93 | 258,95 | 15,525 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 516//2013 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Кефир-200 | | | | | | | | | | | | | |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,8 | 219,07 | 0,05 | 0,04 | 0,01 | 1,02 | 18,66 | 40,31 | 10,46 | 0,3 |
| | мука пшеничная-29,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-2,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-0,9 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | фарш творожный-30 | | | | | | | | | | | | | |
| | творог-27,45 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин-0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,88 | 7,63 | 49,8 | 319,07 | 0,13 | 1,44 | 0,05 | 1,02 | 258,66 | 220,31 | 38,46 | 0,5 |
| | ВСЕГО за день | | 62,93 | 56,57 | 260,42 | 1901,67 | 0,941 | 82,09 | 0,18 | 4,67 | 586,24 | 1027,64 | 346,51 | 17,545 |

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: вторник

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|------------|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|----|---|---|
| | | | (г) | | | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | 4 | | | | | | | | | | 5 | 6 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 313//2013 | Запеканка из творога | 200 | 32 | 33,6 | 76,6 | 566,66 | 0,09 | 0,8 | 0,3 | 0,9 | 396 | 463 | 50,7 | 1,3 | | | |
| | творог -188 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная-12,9 или мука пшеничная-16 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-48 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-12,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана-6,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари-6,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-6,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437//2013 | Соус молочный к блюдам(3 вар) | 30 | 0,6 | 1,5 | 2 | 23,7 | 0,008 | 0,1 | 0,01 | 0,04 | 18,2 | 14,7 | 2,3 | 0,04 | | | |
| | молоко-1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7//2013 | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132 | 0,04 | 3,2 | 0 | 4,7 | 24 | 49 | 33 | 0,6 | | | |
| | Морковь-10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное-10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493//2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | | | |
| | чай-1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | | | |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 38,87 | 46,89 | 135,08 | 948,16 | 0,229 | 4,1 | 0,31 | 6,77 | 465,7 | 593,8 | 102,9 | 3,62 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 353//2013 | Сельдь с луком | 100 | 9,6 | 20,3 | 3,8 | 236 | 0,03 | 3,1 | 0,02 | 0,5 | 48 | 161 | 23 | 0,9 | | | |
| | сельдь соленая-104(50) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-48 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128//2013 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5 | 10,65 | 95 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 | 34,5 | 53 | 26,25 | 1,2 | | | |
| | свекла-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая-25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель-26,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-13,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре-7,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - -10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 | 0,005 | 0,05 | 10 | | 9 | 6 | 1 | 0 | | | |
| 381//2013 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 17,6 | 17,32 | 14,16 | 283,4 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0,4 | 34,3 | 163 | 22,9 | 2,46 | | | |
| | говядина-114,8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-6,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный-18,81 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари-10,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-22,77 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 429//2013 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 7,9 | 19,6 | 165,6 | 0,17 | 6,12 | 0,07 | 0,18 | 46,8 | 102,6 | 34,2 | 1,26 | | | |
| | картофель-203,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-29 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-8,1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 494//2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 | | | |
| | чай-1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимон - 8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 | | | |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 40,56 | 54,13 | 107,63 | 1083,67 | 0,49 | 22,37 | 10,12 | 5,1 | 215,55 | 608,97 | 141,7 | 8,91 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.5/г | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 0,04 | 4 | 0 | 0 | 40 | 24 | 18 | 0,8 | | | |
| | сок виноградный-200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 335//2009 | Пирожок печенный с повидлом | 75 | 5,8 | 4,86 | 36,12 | 211,63 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 1,25 | 11,56 | 38,27 | 14,06 | 0,4 | | | |
| | мука пшеничная-34,38 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука на подпыл-1,12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков-1,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | повидло-25,25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 6,4 | 5,26 | 68,72 | 351,63 | 0,1 | 4,06 | 0,07 | 1,25 | 51,56 | 62,27 | 32,06 | 1,2 | | | |
| | ВСЕГО за день | | 85,83 | 106,3 | 311,43 | 2383,46 | 0,819 | 30,53 | 10,5 | 13,12 | 732,81 | 1265,04 | 276,66 | 13,73 | | | |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | (г) | | | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| | | | Б | Ж | У | 8 | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 205//2009 | Сосиска отварная | 55 | 5,21 | 12,6 | 1,24 | 141,5 | 0 | 0,02 | 0,04 | 0,3 | 16,65 | 68,93 | 8,35 | 0,85 |
| | Сосиска 56,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 291//2013 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,66 | 0,82 | 34,8 | 173,9 | 0,68 | 0,02 | 0 | 0,96 | 6,85 | 42,9 | 9,73 | 0,94 |
| | макаронные изделия-61,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-8,1 | | | | | | | | | | | | | |
| 94//2013 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 |
| | батон нарезной-15 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-15 | | | | | | | | | | | | | |
| 501//2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| | Кофейный напиток-5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-100 | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | |
| 112//2013 | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| | яблоко 200 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | 17,39 | 29,66 | 85,72 | 670,2 | 0,836 | 21,34 | 0,15 | 2,24 | 193,5 | 268,43 | 61,48 | 7,27 |
| 72//2013 | Салат картофельный | 100 | 1,9 | 5,4 | 13,4 | 110 | 0,09 | 12,2 | 0 | 2,3 | 14 | 56 | 21 | 0,8 |
| | картофель-115,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-20,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | |
| 132//2013 | Рассольник домашний | 250 | 2,075 | 5,2 | 12,8 | 106,25 | 0,1 | 12,48 | 0 | 2,38 | 26,25 | 64,75 | 27,75 | 1,02 |
| | картофель-100 | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая-25 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые-17 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - -10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 | 0,005 | 0,05 | 10 | | 9 | 6 | 1 | 0 |
| 404//2013 | Птица отварная в 1 блюде | 20 | 4,7 | 3,3 | 0,11 | 48,6 | 0,01 | 0,94 | 0,01 | 0,11 | 7,14 | 31,7 | 4,6 | 0,3 |
| | курица 1 кат.-32 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-0,9 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка - 0,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 343//2013 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 13,3 | 7,2 | 6,3 | 143 | 0,09 | 4,7 | 0,01 | 4,2 | 35 | 203 | 39 | 0,8 |
| | минтай-113(87) или треска-112(87) | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-32 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-17 | | | | | | | | | | | | | |
| | томат-поре-9 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-7,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка - 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 414//2013 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 7,3 | 40,6 | 245,8 | 0,04 | 0 | 0,05 | 0,35 | 6,61 | 85,04 | 27,38 | 0,64 |
| | крупа рисовая-64,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-8,1 | | | | | | | | | | | | | |
| 512//2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| | смесь сухофруктов-25 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | 34,535 | 32,01 | 144,63 | 1006,32 | 0,5 | 30,87 | 10,07 | 10,96 | 154,75 | 584,86 | 160,08 | 7,75 |
| 518.1//2013 | Нектар абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 0,04 | 8 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Нектар абрикосовый-200 | | | | | | | | | | | | | |
| 311//2009 | Булочка ванильная | 50 | 6,68 | 6,99 | 37,88 | 241,33 | 0,04 | 0 | 0,03 | 0,9 | 7 | 30 | 5 | 0,4 |
| | мука пшеничная-32,62 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-5,81 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-4,15 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-3,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-0,66 | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин-0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО за день | | 7,68 | 6,99 | 37,88 | 351,33 | 0,08 | 8 | 0,03 | 0,9 | 47 | 30 | 5 | 0,8 |
| | | | 59,605 | 68,66 | 268,23 | 2027,85 | 1,416 | 60,21 | 10,25 | 14,1 | 395,25 | 883,29 | 226,56 | 15,82 |

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | (г) | | | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 267//2013 | Каша молочная пшеничная | 200 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,6 | 0,19 | 1,46 | 0,056 | 0,16 | 144,6 | 193 | 43 | 1,2 |
| | Крупа пшеничная-40 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко -112 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар -5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное -5 | | | | | | | | | | | | | |
| 91//2013 | Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 | 0,02 | 0,1 | 0,06 | 0,3 | 137 | 99 | 10 | 0,3 |
| | сыр "Костромской" 16 | | | | | | | | | | | | | |
| | батон нарезной-15 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | | | | | | | | | |
| 497//2013 | Какао с молоком (1вариант) | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 180 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| | Какао-порошок-5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко-130 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-25 | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 19,12 | 22,2 | 81,58 | 621,4 | 0,306 | 3,26 | 0,146 | 0,74 | 451,6 | 473,6 | 101,4 | 3,58 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1//2009 | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | 0,04 | 2,35 | 0,1 | 4,54 | 20,25 | 31,68 | 16,21 | 0,66 |
| | картофель-29,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла-19 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-7,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые-38 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-18 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-10 | | | | | | | | | | | | | |
| 149//2013 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 2,2 | 2,95 | 14,7 | 94,25 | 0,12 | 11,1 | 0 | 1,28 | 16,25 | 71 | 29,25 | 1,1 |
| | картофель-133,25 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 347//2013 | Фрикадельки рыбные: | 50 | 7,4 | 1,05 | 3,8 | 54 | 0,04 | 0,15 | 0,015 | 0,25 | 25 | 84,5 | 13,5 | 0,4 |
| | минтай или треска-54,5(40) | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный-7 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-6 | | | | | | | | | | | | | |
| 209//2009 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 100 | 14,57 | 16,46 | 9,94 | 246,08 | 0,07 | 0,19 | 0,04 | 0,64 | 37,2 | 118,03 | 18,25 | 1,2 |
| | курица-192,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный-17,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-23,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -6,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 313//2003 | Рагу из овощей | 180 | 3,3 | 7,2 | 19,04 | 156,6 | 0,1 | 42,8 | 0,04 | 3,5 | 62,6 | 85,2 | 40 | 1,37 |
| | картофель-77,04 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-36 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-17,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста белокочанная-76,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -7,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | соус красный основной | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон или вода-36 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -1,08 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-2,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста-1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-5,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-0,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | лавровый лист-0,012 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 518//2013 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| | Сок яблочный-200 | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 37,11 | 40,11 | 100,07 | 998,86 | 0,545 | 60,59 | 0,195 | 11,83 | 204,05 | 509,78 | 149,56 | 10,22 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 516//2013 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Кефир-206 | | | | | | | | | | | | | |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,8 | 219,07 | 0,05 | 0,04 | 0,01 | 1,02 | 18,66 | 40,31 | 10,46 | 0,3 |
| | мука пшеничная-29,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-1,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-2,6 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-0,9 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-0,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | фарш творожный-30 | | | | | | | | | | | | | |
| | творог-27,45 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин-0,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,88 | 7,63 | 49,8 | 319,07 | 0,13 | 1,44 | 0,05 | 1,02 | 258,66 | 220,31 | 38,46 | 0,5 |
| | ВСЕГО за день | | 69,11 | 69,94 | 231,45 | 1939,33 | 0,981 | 65,29 | 0,391 | 13,59 | 914,31 | 1203,69 | 289,42 | 14,3 |

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

| № рецепта | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|---|
| | | | (г) | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | 8 | | | | | | | | | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 305//2013 | Омлет с колбасой яйцо-93,84 | 200 | 17,36 | 35,43 | 3,52 | 401,2 | 0,16 | 0,47 | 0,35 | 1,41 | 136,07 | 295,6 | 25,8 | 3,05 | |
| | молоко -59 | | | | | | | | | | | | | | |
| | колбаса вареная-38,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -20,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 503//2013 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,9 | 2 | 20,9 | 113 | 0,02 | 0,4 | 0,01 | 0 | 129 | 87 | 13 | 0,8 | |
| | Кофейный напиток-5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко сгущенное-40 | | | | | | | | | | | | | | |
| 100//2013 | сыр сычужный твердый порциями | 20 | 5,07 | 5,2 | 0 | 72 | 0,03 | 0,13 | 0,04 | 0,27 | 8 | 16 | 4 | 0,5 | |
| | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20,27 | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 30,4 | 44,32 | 56,8 | 752 | 0,301 | 1 | 0,4 | 2,81 | 289,57 | 462,7 | 58,7 | 5,73 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 60//2013 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,2 | 5,4 | 11,3 | 99 | 0,02 | 6 | 0 | 2,3 | 31 | 33 | 18 | 1,6 | |
| | свекла-86 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки свежие-36 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 142//2013 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 83 | 0,058 | 18,48 | 0 | 2,38 | 34 | 47,5 | 22,25 | 0,8 | |
| | картофель-40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая-62,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-15,75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 | 0,005 | 0,05 | 10 | | 9 | 6 | 1 | 0 | |
| 345//2013 | Котлеты или биточки рыбные | 120 | 16,7 | 2,5 | 11,5 | 135,6 | 0,08 | 0,5 | 0,02 | 1,2 | 42 | 192 | 27,6 | 0,7 | |
| | минтай-157(96) | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный-22,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-16,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-7,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -2,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 429//2013 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 7,9 | 19,6 | 165,6 | 0,17 | 6,12 | 0,07 | 0,18 | 46,8 | 102,6 | 34,2 | 1,26 | |
| | картофель-203,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-29 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-8,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 493//2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | чай-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 112.4//2013 | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 | |
| | банан 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 | |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 30,43 | 23,94 | 125,9 | 846,87 | 0,513 | 51,15 | 10,09 | 7,63 | 209,05 | 526,97 | 213,9 | 7,95 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.5/т | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 0,04 | 4 | 0 | 0 | 40 | 24 | 18 | 0,8 | |
| | сок виноградный-200 | | | | | | | | | | | | | | |
| 335//2009 | Пирожок печеный с мясом | 75 | | | | | | | | | | | | | |
| | тесто дрожжевое сдобное | 50 | 3,87 | 3,24 | 24,08 | 203,16 | 0,04 | 0 | 0,03 | 0,9 | 7 | 30 | 5 | 0,4 | |
| | мука пшеничная-34,38 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука на подпыл-1,12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-0,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков-1,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 353/2009 | фарш мясной | 25 | 5,66 | 3,87 | 0,43 | 0,43 | 0,65 | 0,13 | 0,016 | 0,15 | 4,019 | 50,15 | 8,26 | 0,35 | |
| | говядина-42,73 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-2,98 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-0,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | зелень-0,23 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 10,13 | 7,51 | 57,11 | 343,59 | 0,73 | 4,13 | 0,046 | 1,05 | 47 | 104,15 | 31,26 | 1,55 | |
| | ВСЕГО за день | | 70,96 | 75,77 | 239,81 | 1942,46 | 1,544 | 56,28 | 10,54 | 11,49 | 545,62 | 1093,82 | 303,86 | 15,23 | |

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-----------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|----|---|---|
| | | | (г) | | | | (ккал) | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | 4 | | | | | | | | | | 5 | 6 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260/2013 | Каша Дружба | 200 | 5,26 | 11,64 | 25,06 | 226,2 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,2 | 126,58 | 140,4 | 30,6 | 0,56 | | | |
| | Крупа рисовая-15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа пшено - 11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко -102 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар -5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное -10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10//2013 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,2 | 0,1 | 22,6 | 96 | 0,05 | 3,4 | 0 | 0,4 | 39 | 56 | 33 | 0,9 | | | |
| | морковь-100 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | изюм-11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимон(для сока)-12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 515//2013 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | |
| | молоко -210 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | | | |
| | Хлеб пшаной-20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112//2013 | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 | | | |
| | груша 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 18,13 | 19,03 | 110,24 | 688 | 0,341 | 17,32 | 0,12 | 2,53 | 460,08 | 472,5 | 131,5 | 7,64 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32//2009 | Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной | 100 | 1,6 | 5,26 | 12,68 | 102,89 | 0,08 | 12,5 | 0,21 | 4,63 | 32,31 | 51,4 | 21,26 | 0,98 | | | |
| | картофель-83 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые-20 или капуста квашеная-19 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44/2009 | Суп из овощей | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 0,06 | 5,32 | 0,03 | 0,23 | 29,09 | 45,75 | 23,6 | 0,67 | | | |
| | капуста-25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель-66,25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | горошек зеленый консер.-11,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - -10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 | 0,005 | 0,05 | 10 | | 9 | 6 | 1 | 0 | | | |
| 177/2009 | Биштекс рубленый паровой | 100 | 29,13 | 18,13 | 3 | 291,38 | 0,06 | 0 | 0,14 | 0,83 | 12,4 | 241,4 | 34,25 | 2,9 | | | |
| | говядина-196,13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 435/2009 | соус молочный-37,5: | 30 | 1,03 | 2,1 | 2,66 | 33,5 | 0,01 | 0,2 | 0,01 | 0,04 | 35,9 | 27,9 | 4,4 | 0,05 | | | |
| | молоко - 41,25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-1,88 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-1,88 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-0,37 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 423//2013 | Капуста тушеная капуста острочайная свежая-236,34 | 180 | 6,66 | 6,48 | 7,02 | 113,4 | 0,07 | 30,6 | 0,06 | 1,26 | 109,8 | 99 | 43,2 | 1,8 | | | |
| | масло сливочное -8,1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12,8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томат-пюре-14,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-2,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-5,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка-4,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье слоное | 30 | 2,5 | 4,8 | 17,7 | 121,7 | 0,04 | 0,09 | 0 | 0 | 11 | 24 | 8 | 0,4 | | | |
| | Печенье слоное | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.11 | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,04 | 12 | 0 | 0 | 10 | 30 | 24 | 0,4 | | | |
| | Сок персиковый-200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 | | | |
| | Хлеб пшаной-55 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 47,33 | 44,79 | 107,37 | 1156,78 | 0,465 | 60,76 | 10,45 | 7,76 | 268,75 | 612,32 | 185,56 | 9,29 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516//2013 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | |
| | ряженка-205 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311//2009 | Булочка ванильная | 50 | 6,68 | 6,99 | 37,88 | 241,33 | 0,04 | 0 | 0,03 | 0,9 | 7 | 30 | 5 | 0,4 | | | |
| | мука пшеничная-32,62 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-5,81 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-4,15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-3,6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-0,66 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин-0,02 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,48 | 11,99 | 45,88 | 341,33 | 0,12 | 1,4 | 0,07 | 0,9 | 247 | 210 | 33 | 0,6 | | | |
| | ВСЕГО за день | | 77,94 | 75,81 | 263,49 | 2186,11 | 0,926 | 79,48 | 10,64 | 11,19 | 975,83 | 1294,82 | 350,06 | 17,53 | | | |

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|---------|--------|-------|----|----|---|----|
| | | | (г) | | | | (ккал) | В | I | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | 8 | | | | | | | | | | | 9 | 10 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266//2013 | Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 0,17 | 1,54 | 0,054 | 0,54 | 156,8 | 206 | 55,6 | 1,24 | | | | |
| | крупка геркулес-30,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко -118 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар -5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91//2013 | Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 | 0,02 | 0,1 | 0,06 | 0,3 | 137 | 99 | 10 | 0,3 | | | | |
| | сыр "Костромской" 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | батон нарезной-15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 497//2013 | Какао с молоком (вариант) | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 180 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 | | | | |
| | Какао-порошок-5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко-130 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | | | | |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 18,48 | 22,14 | 74,58 | 566,2 | 0,286 | 3,34 | 0,144 | 1,12 | 463,8 | 486,6 | 114 | 3,62 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48//2013 | Салат из квашеной капусты-100 | 100 | 1,6 | 10,1 | 3 | 109 | 0,02 | 18,9 | 0 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 | | | | |
| | капуста квашеная-116 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый -12 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 144//2013 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 | 0,2 | 8,68 | 0,04 | 0,23 | 19 | 65,8 | 26 | 0,9 | | | | |
| | картофель-83,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | горох -20,25 или горошек консерв.-88,75 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь- 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка(корень)-3,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное -5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 364//2013 | Азу | 200 | 17,17 | 17,64 | 20,79 | 305,76 | 0,21 | 29,47 | 29,53 | 0 | 31,53 | 233,67 | 53,88 | 3,56 | | | | |
| | говядина-99 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -7,38 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре-9,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-18,46 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-3,08 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые-20,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель-164,27 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка-3,33 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289//2009 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 21,01 | 46,87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | | | | |
| | шиповник-20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 | | | | |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112//2013 | Мандарин | 150 | 0,75 | 0,3 | 11,25 | 57 | 0,09 | 57 | 0 | 0,3 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 | | | | |
| | Мандарин-150 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 25,38 | 32,65 | 78,3 | 853,3 | 0,53 | 57,05 | 29,57 | 5,5 | 123,78 | 421,34 | 121,73 | 7,45 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516//2013 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | | |
| | Кефир-200 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,8 | 219,07 | 0,05 | 0,04 | 0,01 | 1,02 | 18,66 | 40,31 | 10,46 | 0,3 | | | | |
| | мука пшеничная-29,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-1,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-1,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-2,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-0,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | фарш творожный-30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | творог-27,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин-0,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,88 | 7,63 | 49,8 | 319,07 | 0,13 | 1,44 | 0,05 | 1,02 | 258,66 | 220,31 | 38,46 | 0,5 | | | | |
| | ВСЕГО за день | | 56,74 | 62,42 | 202,68 | 1738,57 | 0,946 | 61,83 | 29,76 | 7,64 | 846,24 | 1128,25 | 274,19 | 11,57 | | | | |

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|----|---|---|
| | | | (г) | | | | (ккал) | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | 4 | | | | | | | | | | 5 | 6 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4//2013 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 | 0,04 | 27,8 | 0 | 4,5 | 44 | 32 | 17 | 0,6 | | | |
| | Капуста белокочанная-106 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь-13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное-10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 301//2013 | Омлет натуральный | 200 | 17,25 | 26,8 | 4,62 | 326,48 | 0,12 | 0,62 | 0,4 | 0,92 | 163,24 | 308 | 24,64 | 3,08 | | | |
| | яйцо-123,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-77 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-15,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493//2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | | | |
| | чай-1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | | | |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112.4//2013 | Банан | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 | | | |
| | банан 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 24,02 | 38,59 | 103,6 | 688,28 | 0,251 | 28,42 | 0,4 | 6,55 | 234,74 | 407,1 | 58,54 | 5,36 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7//2013 | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132 | 0,04 | 3,2 | 0 | 4,7 | 24 | 49 | 33 | 0,6 | | | |
| | Морковь-110 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное-10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 149,391//2013 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 2,2 | 2,95 | 14,7 | 94,25 | 0,12 | 11,1 | 0 | 1,28 | 16,25 | 71 | 29,25 | 1,1 | | | |
| | картофель-133,25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрикадельки: | 25 | 3,55 | 3,15 | 1,7 | 49,25 | 0,013 | 0 | 0,01 | 0,125 | 2,25 | 34,25 | 4,25 | 0,5 | | | |
| | говядина-26,25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный-3,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-0,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291//2013 | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,66 | 0,82 | 34,8 | 173,9 | 0,68 | 0,02 | 0 | 0,96 | 6,85 | 42,9 | 9,73 | 0,94 | | | |
| | макаронные изделия-61,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-8,1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 205//2009 | Сосиска отварная | 55 | 5,21 | 12,6 | 1,24 | 141,5 | 0 | 0,02 | 0,04 | 0,3 | 16,65 | 68,93 | 8,35 | 0,85 | | | |
| | Сосиска 56,6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503//2013 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 | | | |
| | Кофейный напиток-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-100 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 | | | |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 28,3 | 34,43 | 121,51 | 896,57 | 0,993 | 15,64 | 0,07 | 8,985 | 220,75 | 475,45 | 130,93 | 6,78 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516//2013 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | |
| | ряженка 205 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 335,343//2009 | Пирожок печеный с капустой | 75 | 6,68 | 6,99 | 37,88 | 241,33 | 0,04 | 0 | 0,03 | 0,9 | 7 | 30 | 5 | 0,4 | | | |
| | мука пшеничная-34,38 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука на подпыл-1,12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков-1,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая-37,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-1,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,48 | 11,99 | 45,88 | 341,33 | 0,12 | 1,4 | 0,07 | 0,9 | 247 | 210 | 33 | 0,6 | | | |
| | ВСЕГО за день | | 64,8 | 85,01 | 270,99 | 1926,18 | 1,364 | 45,46 | 0,54 | 16,435 | 702,49 | 1092,55 | 222,47 | 12,74 | | | |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|----|---|---|---|
| | | | (г) | | | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | | | Б | Ж | У | 4 | | | | | | | | | | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53//2009 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 | 0,05 | 0,45 | 0,02 | 0,39 | 179,4 | 138,15 | 23,98 | 0,46 | | | | |
| | макароны, лапша, вермишель-20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко -1,75 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар -2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 300//2013 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 77 | 5 | 1 | | | | |
| | яйцо-40 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 494//2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 | | | | |
| | чай-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимон - 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | | | | |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112//2013 | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 | | | | |
| | груша 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 18,05 | 14,54 | 92,94 | 578,9 | 0,211 | 13,25 | 0,12 | 2,56 | 270,1 | 315,25 | 70,88 | 7,84 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 119//2013 | Икра свекольная | 100 | 2,4 | 7,1 | 10,4 | 115 | 0,03 | 7,9 | 0 | 3,8 | 44 | 58 | 30 | 1,7 | | | | |
| | свекла-96 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-21 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре-28 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота-0,45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар- 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50//2009 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,7 | 116,24 | 0,13 | 6,28 | 0,02 | 0,35 | 25,08 | 127,53 | 46,39 | 1,36 | | | | |
| | минтай-76,25(53,75) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель- 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-12,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125//2013 | бульон рыбный | 175 | 0,7 | 0,07 | | 3,5 | 0,02 | 0 | 0,002 | 0 | 8,93 | 7,7 | 3,5 | 0 | | | | |
| | пищевые рыбные отходы-65,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка(корень)-1,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-5,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук-5,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 381//2013 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 17,6 | 17,32 | 14,16 | 283,4 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0,4 | 34,3 | 163 | 22,9 | 2,46 | | | | |
| | говядина- 14,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-6,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный-18,81 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари-10,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-22,77 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 414//2013 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 7,3 | 40,61 | 275,8 | 0,04 | 0 | 0,05 | 0,3 | 6,6 | 85,04 | 27,4 | 0,64 | | | | |
| | крупа рисовая-64,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-8,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 282//2009 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 | | | | |
| | яблоки-45,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | кислота лимонная-0,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 | | | | |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 42,13 | 36,56 | 105,23 | 950,25 | 0,43 | 17,78 | 0,242 | 5,82 | 159,66 | 550,6 | 168,64 | 8,9 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.5/т | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 0,04 | 4 | 0 | 0 | 40 | 24 | 18 | 0,8 | | | | |
| | сок виноградный-200 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 335//2009 | Пирожок печенный с повидлом | 75 | 5,8 | 4,86 | 36,12 | 211,63 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 1,25 | 11,56 | 38,27 | 14,06 | 0,4 | | | | |
| | мука пшеничная-34,38 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука на подпыл-1,12 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков-1,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | повидло-25,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-0,88 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 6,4 | 5,26 | 68,72 | 351,63 | 0,1 | 4,06 | 0,07 | 1,25 | 51,56 | 62,27 | 32,06 | 1,2 | | | | |
| | ВСЕГО за день | | 66,58 | 56,36 | 266,89 | 1880,78 | 0,741 | 35,09 | 0,432 | 9,63 | 481,32 | 928,12 | 271,58 | 17,94 | | | | |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|----|---|---|
| | | | (г) | | | | (ккал) | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | 4 | | | | | | | | | | 5 | 6 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266//2013 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 | | | |
| | крупя рисовая-30,8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко -106,7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар -5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100//2013 | сыр сычужный твердый порциями | 20 | 5,07 | 5,2 | 0 | 72 | 0,03 | 0,13 | 0,04 | 0,27 | 8 | 16 | 4 | 0,5 | | | |
| | сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20,27 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 497//2013 | Какао с молоком (I вариант) | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 180 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 | | | |
| | Какао-порошок-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко-130 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | | | |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 20,26 | 17,91 | 96,69 | 627,93 | 0,211 | 3,04 | 0,09 | 1,57 | 219,17 | 324,77 | 75,3 | 3,59 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32//2009 | Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной | 100 | 1,6 | 5,26 | 12,68 | 102,89 | 0,08 | 12,5 | 0,21 | 4,63 | 32,31 | 51,4 | 21,26 | 0,98 | | | |
| | картофель-83 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые-20 или капуста | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142//2013 | ЩИ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 83 | 0,058 | 18,48 | 0 | 2,38 | 34 | 47,5 | 22,25 | 0,8 | | | |
| | картофель-40 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая-62,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-15,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - 10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 | 0,005 | 0,05 | 10 | | 9 | 6 | 1 | 0 | | | |
| 270//2015 | Котлеты Московские | 100 | 13,19 | 31,6 | 10,3 | 377,9 | 0,18 | 0,08 | 51,19 | 0 | 18,9 | 125,4 | 18,04 | 2,2 | | | |
| | говядина-82,93 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | жир-сырец говяжий-12,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный-17,13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари- 4,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-4,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -12,25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 423//2013 | Капуста тушеная | 180 | 6,66 | 6,48 | 7,02 | 113,4 | 0,07 | 30,6 | 0,06 | 1,26 | 109,8 | 99 | 43,2 | 1,8 | | | |
| | капуста белокочанная свежая-236,34 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -8,1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12,8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томат-пюре-14,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-2,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-5,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка-4,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 512//2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 | | | |
| | смесь сухофруктов-25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 | | | |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 27,58 | 50,48 | 83,5 | 898,86 | 0,503 | 62,21 | 61,46 | 9,04 | 251,26 | 435,17 | 138,6 | 9,37 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 515//2013 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | |
| | молоко -210 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 335//2009 | Пирожок печеный из слобного теста | 75 | 6,68 | 6,99 | 37,88 | 241,33 | 0,04 | 0 | 0,03 | 0,9 | 7 | 30 | 5 | 0,4 | | | |
| | мука пшеничная-34,38 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука на подпыл-1,12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо для смазки пирожков-1,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | курага-25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,48 | 11,99 | 47,48 | 347,33 | 0,12 | 2,6 | 0,07 | 0,9 | 247 | 210 | 33 | 0,6 | | | |
| | ВСЕГО за день | | 60,32 | 80,38 | 227,67 | 1874,12 | 0,834 | 67,85 | 61,62 | 11,51 | 717,43 | 969,94 | 246,9 | 13,56 | | | |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-----------|--|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|---|----|----|
| | | | (г) | | | | В 1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | | | Б | Ж | У | 8 | | | | | | | | | 9 | 10 | 11 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406//2013 | Плов из отварной птицы | 210 | 16 | 15,9 | 37,9 | 359 | 0,03 | 1,3 | 0,02 | 5,4 | 33 | 133 | 31 | 1,3 | | | |
| | курица-207,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-22 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | рис-49 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91//2013 | Бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 | 0,02 | 0,1 | 0,06 | 0,3 | 137 | 99 | 10 | 0,3 | | | |
| | сыр "Костромской" 16 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | батон нарезной-15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503//2013 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 | | | |
| | Кофейный напиток-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-100 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112//2013 | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 | | | |
| | яблоко 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 | | | |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 26,32 | 27,74 | 87,48 | 689,8 | 0,186 | 22,7 | 0,1 | 6,38 | 335 | 375,6 | 82,4 | 6,88 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4//2013 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 | 0,04 | 27,8 | 0 | 4,5 | 44 | 32 | 17 | 0,6 | | | |
| | Капуста белокачанная-106 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь-11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное-10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128//2013 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5 | 10,65 | 95 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 | 34,5 | 53 | 26,25 | 1,2 | | | |
| | свекла-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая-25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель-26,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-15,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре-7,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - 10 | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,35 | 16 | 0,005 | 0,05 | 10 | | 9 | 6 | 1 | 0 | | | |
| 343//2013 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 140 | 13,3 | 7,2 | 6,3 | 143 | 0,09 | 4,7 | 0,01 | 4,2 | 35 | 203 | 39 | 0,8 | | | |
| | минтай-113(87) или треска-112(87) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-32 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-17 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томат-пюре-9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-7,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | петрушка - 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 429//2013 | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 7,9 | 19,6 | 165,6 | 0,17 | 6,12 | 0,07 | 0,18 | 46,8 | 102,6 | 34,2 | 1,26 | | | |
| | картофель-203,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-29 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-8,1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 512//2013 | Компот из изюма | 200 | 7,31 | 3,69 | 29,05 | 178,62 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0,5976 | 9,47 | 37,94 | 14,11 | 0,7 | | | |
| | изюм-20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 | | | |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 | | | |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 30,12 | 25,95 | 84,32 | 824,89 | 0,485 | 21,27 | 10,08 | 8,1476 | 154,02 | 489,41 | 140,41 | 6,05 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516//2013 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | |
| | Кефир-206 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 330//2009 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,8 | 219,07 | 0,05 | 0,04 | 0,01 | 1,02 | 18,66 | 40,31 | 10,46 | 0,3 | | | |
| | мука пшеничная-29,8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-1,6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-1,3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-2,6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-0,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | фарш творожный-30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | творог-27,45 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная-1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин-0,1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 12,88 | 7,63 | 49,8 | 319,07 | 0,13 | 1,44 | 0,05 | 1,02 | 258,66 | 220,31 | 38,46 | 0,5 | | | |
| | ВСЕГО за день | | 69,32 | 61,32 | 221,6 | 1833,76 | 0,801 | 45,41 | 10,23 | 15,548 | 747,68 | 1085,32 | 261,27 | 13,43 | | | |

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 153//2009 | Пудинг творожный запеченный | 200 | 27,9 | 21,7 | 44 | 482,5 | 0,12 | 0,4 | 0,13 | 0,8 | 243,9 | 379 | 42,7 | 1,9 |
| | творог -152 | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная-14,67 | | | | | | | | | | | | | |
| | ванилин-0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо-13,33 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-14,63 | | | | | | | | | | | | | |
| | изюм-20,53 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-6 | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари-4,9 | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана-4,9 | | | | | | | | | | | | | |
| 481/2013 | молоко стуженое-30 | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,4 | 0,02 | 0,3 | 0,01 | 0,06 | 92,1 | 65,7 | 10,2 | 0,06 |
| 7//2013 | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132 | 0,04 | 3,2 | 0 | 4,7 | 24 | 49 | 33 | 0,6 |
| | Морковь-110 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное-10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-3 | | | | | | | | | | | | | |
| 495//2013 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| | чай -1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко-50 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-15 | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0 | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | Хлеб ржаной-20 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за завтрак | | 37,77 | 37,39 | 118,08 | 959,7 | 0,311 | 5,2 | 0,15 | 6,69 | 503,5 | 650,8 | 116,8 | 4,34 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 50//2013 | Салат из свеклы отварной-100 | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 | 0,02 | 5,7 | 0 | 2,3 | 33 | 38 | 19 | 1,3 |
| | свекла-121 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | |
| 44/2009 | Суп из овощей | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 0,06 | 5,32 | 0,03 | 0,23 | 29,09 | 45,75 | 23,6 | 0,67 |
| | капуста-25 | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель-66,25 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-13 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-12 | | | | | | | | | | | | | |
| | горошек зеленый консер.-11,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | | | | |
| 1.4.2.1 | сметана - -12,5 | 12,5 | 0,31 | 1,88 | 0,44 | 20 | 0,006 | 0,06 | 12,5 | 0 | 11,25 | 7,5 | 1,25 | 0 |
| 357/2013 | Мясо отварное в 1 блюде | 20 | 5,44 | 3,9 | 0 | 43,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0,14 | 2,6 | 42,8 | 5,4 | 0,7 |
| | говядина-44 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый - 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 332/2013 | Рыба (филе) отварная | 120 | 21,4 | 0,8 | 0,5 | 95 | 0,07 | 0,7 | 0,01 | 1,3 | 27,6 | 218,4 | 28,8 | 0,5 |
| | минтай-1968(146,4) | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый-4 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-5,2 | | | | | | | | | | | | | |
| 430//2013 | Пюре картофельное с морковью | 180 | 3,24 | 8,1 | 15,3 | 147,6 | 0,14 | 4,68 | 0,06 | 0,9 | 48,6 | 104,4 | 52,2 | 1,26 |
| | картофель-119 | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь-124,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко-14,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-9 | | | | | | | | | | | | | |
| 11.1.1.5/т | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 0,04 | 4 | 0 | 0 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| | сок виноградный-200 | | | | | | | | | | | | | |
| 10.10.1.2т | Вафли с фруктово-ягодной начинкой | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 142 | 0,01 | 0 | 0,8 | 0 | 6,4 | 14,4 | 4 | 0,6 |
| | вафли-40 | | | | | | | | | | | | | |
| 109//2013 | Хлеб ржаной | 55 | 3,63 | 0,66 | 18,37 | 95,67 | 0,1 | 0 | 0 | 0,77 | 19,25 | 86,87 | 25,85 | 2,09 |
| | Хлеб ржаной-55 | | | | | | | | | | | | | |
| 111//2013 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0,055 | 0 | 0 | 0,85 | 9,5 | 32,5 | 6,5 | 0,6 |
| | Батон нарезной-50 | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за обед | | 39,15 | 28,4 | 119,1 | 1018,55 | 0,456 | 20,46 | 13,4 | 5,64 | 217,79 | 582,12 | 178,1 | 7,92 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 516//2013 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | ряженка-205 | | | | | | | | | | | | | |
| 307//2009 | Булочка вешушка | 50 | 3,84 | 3,68 | 29,41 | 166,08 | 0,07 | 0,099 | 0 | 0,597 | 9,47 | 37,94 | 14,11 | 0,7 |
| | мука пшеничная-35,7 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар-3,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-3,17 | | | | | | | | | | | | | |
| | яйцо для смазки -1,08 | | | | | | | | | | | | | |
| | соль-0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи-1,08 | | | | | | | | | | | | | |
| | изюм-1,75 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | | 9,64 | 8,68 | 37,41 | 266,08 | 0,15 | 1,499 | 0,04 | 0,597 | 249,47 | 217,94 | 42,11 | 0,9 |
| | ВСЕГО за день | | 86,56 | 74,47 | 274,59 | 2244,33 | 0,917 | 27,16 | 13,59 | 12,927 | 970,76 | 1450,86 | 337,01 | 13,16 |

Рецептуры используемых блюд составлены в соответствии со сборниками рецептур:

1. Могильный М.П., Тутельян В.А. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, 2011г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под ред. Лапшиной В.Т., «Хлебпродинформ», 2004г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2009г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013г..
5. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, 2008г.
6. Справочник Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Под ред. Варфоломеевой В.Л. Москва, 2003г.