



День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|--------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,75 | 9,325 | 38,575 | 269,25 | 0,098 | 1,725 | 0,065 | 0,65 | 166 | 151,5 | 25,25 | 0,55 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 21,3 | 0,01 | 0,0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 111/478 | Батон с маслом | 30/10 | 2,3 | 9,12 | 15,5 | 153,4 | 0,033 | 0,0 | 0,059 | 0,61 | 6,9 | 21,4 | 3,9 | 0,38 |
| 112 | яблоко | 220 | 0,88 | 0,88 | 21,56 | 103,4 | 0,066 | 22 | 0,00 | 0,44 | 35,2 | 24,2 | 19,8 | 4,84 |
| | Итого завтрак | | 12,43 | 20,63 | 91,54 | 607,05 | 0,237 | 45,025 | 0,134 | 1,7 | 335,1 | 290,1 | 63,95 | 6,17 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10,1 | 3,0 | 109 | 0,02 | 18,9 | 0,00 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 |
| 150 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9,85 | 4,825 | 15,15 | 143,5 | 0,185 | 12,125 | 0,045 | 0,35 | 43,25 | 185,25 | 57 | 1,575 |
| 369 | Жаркое домашнему | 220 | 26,0 | 23,2 | 16,6 | 379 | 0,16 | 7,6 | 0,04 | 0,8 | 35 | 266 | 56 | 3,4 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,00 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,00 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 45,15 | 39,085 | 104,63 | 952,1 | 0,513 | 39,125 | 0,085 | 6,87 | 175,25 | 604,45 | 162,2 | 9,295 |
| | Итого за день | | 57,58 | 59,72 | 196,17 | 1559,15 | 0,75 | 84,15 | 0,219 | 8,57 | 510,35 | 894,55 | 226,15 | 15,465 |

День: ВТОРНИК
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 9,75 | 11,83 | 44,75 | 354,5 | 0,238 | 1,83 | 0,07 | 0,2 | 180,8 | 241,25 | 53,75 | 1,5 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| 111/100 | Батон с сыром | 40/35 | 11,96 | 10,295 | 20,56 | 224,85 | 0,055 | 0,245 | 0,0805 | 0,855 | 322,6 | 232,5 | 22,7 | 0,795 |
| | Итого завтрак | | 25,31 | 25,43 | 90,31 | 723,35 | 0,333 | 3,375 | 0,171 | 1,293 | 627,4 | 583,75 | 103,45 | 3,095 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,5 | 10,1 | 8,5 | 131 | 0,02 | 5,5 | 0,0 | 4,5 | 37 | 41 | 21 | 1,4 |
| 154/479 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250/10 | 2,39 | 6,6 | 14,91 | 128,7 | 0,058 | 9,99 | 0,01 | 2,455 | 35,05 | 73,1 | 20,4 | 0,745 |
| 381 | Котлета из говядины | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | 0,0 | 0,04 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,075 | 33,81 | 204,6 | 0,027 | 0,0 | 0,041 | 0,285 | 5,1 | 70,8 | 22,8 | 0,525 |
| 512 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,1 | 81 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,00 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 32,88 | 41,235 | 134,5 | 1041,9 | 0,333 | 16,29 | 0,091 | 8,96 | 152,15 | 478,1 | 120,4 | 8,29 |
| | Итого за день | | 58,19 | 66,67 | 224,81 | 1765,25 | 0,666 | 19,665 | 0,262 | 10,253 | 779,55 | 1061,85 | 223,85 | 11,385 |

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|---------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------|-------|--------|---|----------------|--------|--------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | 200 | 27,6 | 26,27 | 42,27 | 516 | 0,133 | 0,4 | 0,133 | 0,93 | 305,3 | 374,67 | 44 | 1,87 |
| 481 | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | 0,012 | 0,2 | 0,0084 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 6,8 | 0,04 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| 111/478 | Батон с маслом | 30/10 | 2,3 | 9,12 | 15,5 | 153,4 | 0,033 | 0,0 | 0,059 | 0,61 | 6,9 | 21,4 | 3,9 | 0,38 |
| | Итого завтрак | | 34,54 | 39,79 | 84,77 | 814 | 0,218 | 1,9 | 0,220 | 1,58 | 499,6 | 529,87 | 68,7 | 2,39 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из св. помидор | 100 | 1,0 | 10,2 | 3,5 | 110 | 0,04 | 16,5 | 0,0 | 5,0 | 13 | 24 | 18 | 0,8 |
| 158 | Суп с макаронами и картофелем | 250 | 2,575 | 2,775 | 18,55 | 109,5 | 0,083 | 6,075 | 0,0 | 1,425 | 13,5 | 53 | 19,75 | 0,825 |
| 405 | Кура в соусе с томатом | 120 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 192 | 0,02 | 2,3 | 0,03 | 0,5 | 34 | 90 | 16 | 1,0 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 253,05 | 0,207 | 0,0 | 0,0405 | 0,615 | 14,25 | 202,65 | 135,3 | 4,545 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 0,01 | 3,3 | 0,0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 33,23 | 35,49 | 131,21 | 978,15 | 0,498 | 28,175 | 0,071 | 8,86 | 111,75 | 478,85 | 221,25 | 10,59 |
| | Итого за день | | 67,77 | 75,28 | 215,98 | 1792,15 | 0,716 | 30,075 | 0,291 | 10,44 | 611,35 | 1008,7 | 289,95 | 12,98 |

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|---------|--|-------------------|-------------------------|--------|--------|---|----------------|--------|--------|-------|------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша геркулесовая жидкая | 250 | 8,95 | 11,75 | 36 | 285,5 | 0,21 | 1,925 | 0,068 | 0,675 | 196 | 257,5 | 69,5 | 1,55 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0,0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 111/100 | Батон с сыром | 40/35 | 11,96 | 10,295 | 20,56 | 224,85 | 0,055 | 0,245 | 0,0805 | 0,855 | 322,6 | 232,5 | 22,7 | 0,79 |
| 112 | груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 0,04 | 10,0 | 0,0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| | Итого завтрак | | 23,21 | 23,95 | 93,06 | 685,35 | 0,345 | 13,47 | 0,159 | 2,33 | 683,6 | 615 | 131,2 | 7,34 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 134/479 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,31 | 6,75 | 16,61 | 137,45 | 0,093 | 7,715 | 0,01 | 2,38 | 24,3 | 69,1 | 27,15 | 0,94 |
| 335 | Суфле рыбное | 120 | 19,2 | 5,76 | 3,12 | 141,6 | 0,084 | 0,48 | 0,072 | 1,2 | 68,4 | 243,6 | 31,2 | 0,84 |
| 429/423 | Пюре картофельное/капуста тушеная | 150/100 | 6,85 | 10,2 | 20,25 | 201 | 0,175 | 22,1 | 0,075 | 0,85 | 100 | 140,5 | 52,5 | 2,05 |
| 512 | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,1 | 81 | 0,00 | 0,8 | 0,00 | 0,0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 35,86 | 23,67 | 102,96 | 771,65 | 0,49 | 31,095 | 0,157 | 5,65 | 228,7 | 561,4 | 141,05 | 6,65 |
| | Итого за день | | 59,07 | 47,62 | 196,02 | 1457,0 | 0,835 | 44,565 | 0,316 | 7,98 | 912,3 | 1176,4 | 272,25 | 14,0 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,925 | 10,775 | 40,5 | 286,75 | 0,08 | 1,925 | 0,068 | 0,225 | 179,25 | 189,75 | 39,5 | 0,55 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| 111/478 | Батон с маслом | 30/10 | 2,3 | 9,12 | 15,5 | 153,4 | 0,033 | 0,0 | 0,059 | 0,61 | 6,9 | 21,4 | 3,9 | 0,38 |
| | Итого завтрак | | 12,83 | 23,20 | 81,0 | 584,15 | 0,153 | 3,225 | 0,147 | 0,835 | 310,15 | 321,15 | 70,4 | 1,73 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 1,9 | 10,1 | 5,9 | 122 | 0,07 | 4,6 | 0,0 | 4,7 | 22 | 53 | 27 | 0,6 |
| 131/479 | Свекольник со сметаной | 250/10 | 2,435 | 5,95 | 12,385 | 113,2 | 0,068 | 9,22 | 0,048 | 0,28 | 46,55 | 75,35 | 31,9 | 1,55 |
| 367 | Гуляш из говядины | 120 | 20,6 | 22,0 | 4,2 | 297 | 0,07 | 1,3 | 0,04 | 0,7 | 17 | 215 | 30 | 3,2 |
| 291 | Макароны отварные | 150 | 5,655 | 0,675 | 29,04 | 144,9 | 0,057 | 0,015 | 0,0 | 0,795 | 5,7 | 35,7 | 8,1 | 0,78 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 38,29 | 39,69 | 121,41 | 997,7 | 0,413 | 15,635 | 0,088 | 7,695 | 145,25 | 500,25 | 131,2 | 9,85 |
| | Итого за день | | 51,12 | 62,89 | 202,4 | 1581,85 | 0,566 | 18,86 | 0,235 | 8,53 | 455,4 | 821,4 | 201,6 | 11,6 |

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|---------|--|-------------------|-------------------------|-------|--------|---|----------------|--------|--------|-------|------------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 164 | Суп молочный с гречей | 250 | 6,03 | 6,45 | 16,52 | 164,75 | 0,075 | 1,6 | 0,055 | 0,075 | 194,5 | 171,5 | 28,75 | 0,325 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| 111/100 | Батон с сыром | 40/35 | 11,96 | 10,30 | 20,56 | 224,85 | 0,055 | 0,245 | 0,0805 | 0,855 | 322,6 | 232,5 | 22,7 | 0,795 |
| 112 | Банан | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 | 0,08 | 20,0 | 0,0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| | Итого завтрак | | 24,19 | 20,45 | 94,98 | 660,6 | 0,25 | 23,15 | 0,156 | 1,73 | 659,1 | 550 | 149,45 | 2,42 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 | 0,04 | 8,4 | 0,00 | 4,6 | 23 | 40 | 18 | 0,8 |
| 142/479 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,01 | 6,48 | 8,14 | 99,2 | 0,061 | 18,515 | 0,01 | 2,405 | 42,8 | 53,6 | 23,15 | 0,82 |
| 395 | Колбаса отварная | 80 | 8,32 | 16,72 | 0,0 | 184 | 0,112 | 0,0 | 0,0 | 0,32 | 24,8 | 107,2 | 13,6 | 1,28 |
| 418 | Пюре гороховое | 150 | 14,63 | 4,5 | 29,1 | 215,25 | 0,32 | 0,0 | 0,023 | 0,0 | 84 | 234,75 | 78,75 | 4,95 |
| 512 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,1 | 81 | 0,00 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 33,76 | 39,46 | 107,02 | 920,05 | 0,671 | 27,72 | 0,033 | 8,545 | 210,6 | 543,75 | 163,7 | 10,67 |
| | Итого за день | | 57,95 | 59,91 | 202 | 1580,65 | 0,921 | 50,856 | 0,189 | 10,28 | 869,7 | 1093,75 | 313,15 | 13,09 |

День: ВТОРНИК

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 313/481 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 200/20 | 33,44 | 35,3 | 42,97 | 632,27 | 0,105 | 1,0 | 0,274 | 0,973 | 457,4 | 506,47 | 57,47 | 1,373 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0,0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 111/478 | Батон с маслом | 30/10 | 2,3 | 9,12 | 15,5 | 153,4 | 0,033 | 0,0 | 0,059 | 0,61 | 6,9 | 21,4 | 3,9 | 0,38 |
| | Итого завтрак | | 37,24 | 45,72 | 74,37 | 866,67 | 0,178 | 2,3 | 0,343 | 1,58 | 591,3 | 620,87 | 76,37 | 2,153 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат картофельный с соленым огурцом | 100 | 1,7 | 5,3 | 10,5 | 96 | 0,08 | 13,1 | 0,0 | 2,4 | 19 | 49 | 21 | 0,7 |
| 155 | Суп с крупой | 250 | 1,6 | 5,08 | 17,05 | 120,3 | 0,025 | 0,75 | 0,0 | 2,35 | 7,5 | 41,5 | 15,25 | 0,35 |
| 381 | Шницель из говядины | 80 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 | 0,072 | 0,0 | 0,032 | 0,4 | 31,2 | 148 | 20,8 | 2,24 |
| 423 | Капуста тушенная | 150 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 94,5 | 0,06 | 25,5 | 0,045 | 1,05 | 91,5 | 82,5 | 36 | 1,5 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93 | 0,03 | 11,6 | 0,00 | 0,1 | 19 | 12 | 8 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 30,79 | 30,94 | 109,92 | 843,2 | 0,405 | 50,95 | 0,077 | 7,52 | 194,2 | 435,2 | 128,25 | 7,81 |
| | Итого день | | 68,03 | 76,66 | 184,29 | 1709,87 | 0,583 | 53,25 | 0,42 | 9,1 | 785,5 | 1056,07 | 204,62 | 9,963 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|---------|---|-------------------|-------------------------|--------|--------|---|----------------|-------|--------|-------|------------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Макароны отварные с овощами | 200 | 4,0 | 10,4 | 30,7 | 232 | 0,08 | 2,3 | 0,08 | 1,1 | 14 | 60 | 26 | 1,2 |
| 300 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| 111/100 | Батон с сыром | 40/35 | 11,96 | 10,295 | 20,56 | 224,85 | 0,055 | 0,245 | 0,0805 | 0,855 | 322,6 | 232,5 | 22,7 | 0,795 |
| | Итого завтрак | | 21,3 | 28,6 | 76,56 | 663,85 | 0,205 | 3,845 | 0,281 | 2,155 | 482,6 | 479,5 | 80,7 | 3,795 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,2 | 0,1 | 22,6 | 96 | 0,05 | 3,4 | 0,0 | 0,4 | 39 | 56 | 33 | 0,9 |
| 128/479 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2,09 | 6,5 | 11,01 | 111,2 | 0,05 | 10,34 | 0,01 | 2,43 | 43,3 | 59,1 | 27,15 | 1,22 |
| 390 | Тефтели из говядины с рисом «ежики» | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 221 | 0,05 | 0,8 | 0,11 | 0,5 | 21 | 108 | 16 | 1,5 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 253,05 | 0,207 | 0,0 | 0,0405 | 0,615 | 14,25 | 202,65 | 135,3 | 4,545 |
| 512 | Компот из чернослива | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,1 | 81 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 28,84 | 30,71 | 145,07 | 972,85 | 0,495 | 15,34 | 0,161 | 5,165 | 153,55 | 533,95 | 241,65 | 10,99 |
| | Итого день | | 50,14 | 59,31 | 221,63 | 1636,7 | 0,7 | 19,19 | 0,441 | 7,32 | 636,15 | 1013,45 | 322,35 | 14,78 |

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|--|-------------------|-------------------------|-------|--------|---|----------------|--------|-------|--------|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 261 | Каша боярская | 250 | 11,5 | 35,2 | 49,78 | 562 | 0,20 | 1,95 | 0,265 | 0,575 | 207,5 | 279,75 | 63 | 2,1 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| 111/478 | Батон с маслом | 30/10 | 2,3 | 9,12 | 15,5 | 153,4 | 0,033 | 0,0 | 0,059 | 0,61 | 6,9 | 21,4 | 3,9 | 0,38 |
| 112 | апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 120,0 | 0,0 | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | Итого завтрак | | 18,8 | 47,42 | 97,38 | 880,4 | 0,353 | 123,25 | 0,344 | 1,59 | 408,4 | 437,15 | 106,9 | 3,18 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 3,1 | 6,9 | 21,9 | 162 | 0,09 | 10,2 | 0,0 | 3,1 | 20 | 86 | 34 | 1,3 |
| 132/479 | Рассольник домашний со сметаной | 250/10 | 2,335 | 6,7 | 13,16 | 122,45 | 0,098 | 12,52 | 0,01 | 2,405 | 35,05 | 70,85 | 28,65 | 1,05 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 210 | 16,0 | 15,9 | 37,9 | 359 | 0,03 | 1,3 | 0,01 | 5,4 | 33 | 133 | 31 | 1,3 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 29,14 | 30,46 | 142,84 | 964,05 | 0,366 | 24,52 | 0,02 | 12,125 | 142,05 | 411,05 | 127,85 | 7,37 |
| | Итого день | | 47,94 | 77,88 | 240,22 | 1844,45 | 0,719 | 147,77 | 0,364 | 13,715 | 550,45 | 848,2 | 234,75 | 10,55 |

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 264 | Каша молочная пшеничная жидкая | 250 | 9,25 | 9,35 | 45,63 | 303,75 | 0,18 | 1,68 | 0,073 | 1,0 | 170,25 | 252,25 | 48,5 | 2,4 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0,0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 111/478 | Батон с маслом | 30/10 | 2,3 | 9,12 | 15,5 | 153,4 | 0,033 | 0,0 | 0,059 | 0,61 | 6,9 | 21,4 | 3,9 | 0,38 |
| | Итого завтрак | | 13,05 | 19,77 | 77,03 | 538,15 | 0,253 | 2,98 | 0,142 | 1,61 | 304,15 | 366,65 | 67,4 | 3,18 |
| | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 | 0,04 | 15,4 | 0,0 | 4,6 | 30 | 29 | 18 | 0,9 |
| 145 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,9 | 5,35 | 20,15 | 148,25 | 0,148 | 5,83 | 0,0 | 2,45 | 41,5 | 137,75 | 38,25 | 1,8 |
| 337 | Рыба запеченная в омлете | 100 | 15,9 | 7,8 | 3,2 | 147 | 0,09 | 0,5 | 0,06 | 4,1 | 40 | 203 | 25 | 1,0 |
| 429 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 0,135 | 5,1 | 0,045 | 0,15 | 40,5 | 87 | 43,5 | 1,05 |
| 512 | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 20,1 | 81 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,072 | 0,0 | 0,0 | 0,56 | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,56 |
| | Итого обед | | 32,55 | 30,81 | 113,28 | 862,85 | 0,551 | 27,63 | 0,105 | 12,52 | 188 | 564,95 | 154,95 | 7,57 |
| | Итого день | | 45,6 | 50,58 | 190,31 | 1401 | 0,804 | 30,61 | 0,247 | 14,13 | 492,15 | 931,6 | 222,35 | 10,75 |

Итого за 10 дней

| | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|-------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|--------|-------|--------|---------------------------|----------|---------|---------|
| | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 день | 57,58 | 59,72 | 196,17 | 1559,15 | 0,75 | 84,15 | 0,219 | 8,57 | 510,35 | 894,55 | 226,15 | 15,47 |
| 2 день | 58,19 | 66,67 | 224,81 | 1765,25 | 0,666 | 19,665 | 0,262 | 10,253 | 779,55 | 1061,85 | 223,85 | 11,39 |
| 3 день | 67,77 | 75,28 | 215,98 | 1792,15 | 0,716 | 30,075 | 0,291 | 10,44 | 611,35 | 1008,7 | 289,95 | 12,98 |
| 4 день | 59,07 | 47,62 | 196,02 | 1457,0 | 0,835 | 44,565 | 0,316 | 7,98 | 912,3 | 1176,4 | 272,25 | 14,0 |
| 5 день | 51,12 | 62,89 | 202,4 | 1581,58 | 0,566 | 18,86 | 0,235 | 8,53 | 455,4 | 821,4 | 201,6 | 11,6 |
| 6 день | 57,95 | 59,91 | 202,0 | 1580,65 | 0,921 | 50,856 | 0,189 | 10,28 | 869,7 | 1093,75 | 313,15 | 13,09 |
| 7 день | 68,03 | 76,66 | 184,29 | 1709,87 | 0,583 | 53,25 | 0,42 | 9,1 | 785,5 | 1056,07 | 204,62 | 9,963 |
| 8 день | 50,14 | 59,31 | 221,63 | 1636,7 | 0,7 | 19,19 | 0,441 | 7,32 | 636,15 | 1013,45 | 322,35 | 14,78 |
| 9 день | 47,94 | 77,88 | 240,22 | 1844,45 | 0,719 | 147,77 | 0,364 | 13,715 | 550,45 | 848,2 | 234,75 | 10,55 |
| 10 день | 45,6 | 50,58 | 190,31 | 1401,0 | 0,804 | 30,61 | 0,247 | 14,13 | 492,15 | 931,6 | 222,35 | 10,75 |
| Итого за 10 дней | 563,39 | 636,52 | 2073,83 | 16328,07 | 7,26 | 498,99 | 2,984 | 100,32 | 6602,9 | 16508,97 | 2511,02 | 124,563 |
| Среднее за 1 день | 56,34 | 63,65 | 207,38 | 1632,81 | 0,726 | 49,90 | 0,298 | 10,03 | 660,29 | 1650,9 | 251,10 | 12,46 |