

АО «Государственный комбинат питания»

Примерный вариант меню для питания школьников возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше, страдающих сахарным диабетом

Составлено на основании:

- *Методических рекомендаций МР 2.4.0162-19 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях;*
- *Набор технологических карт на блюда для питания детей с сахарным диабетом согласно приказу Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»;*
- *Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;*
- *Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.*

2022-2023 гг.

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,60 | 0,20 | 2,20 | 14,40 | 0,00 | 15,15 | 0,20 | 0,20 | 8,40 | 15,75 | 12,00 | 0,60 |
| 2.14 | Куры отварные | 90 | 17,60 | 17,60 | 0,00 | 231,00 | 0,10 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 210,90 | 25,70 | 2,10 |
| 6.8 | Макаронные изделия отварные | 126/4 | 4,80 | 3,50 | 30,60 | 176,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 52,70 | 63,60 | 14,00 | 0,60 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,20 | 20,40 | 8,10 | 0,54 |
| ИТОГО | | | 24,29 | 21,50 | 39,78 | 457,60 | 0,23 | 28,05 | 0,20 | 0,55 | 99,80 | 320,35 | 65,00 | 4,74 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.5a | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60 | 0,36 | 8,05 | 1,00 | 75,00 | 0,17 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 109,25 | 200,10 | 66,50 | 2,85 |
| 1.16 | Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной | 250/5 | 2,20 | 3,60 | 11,50 | 88,00 | 0,10 | 19,60 | 0,00 | 0,00 | 69,40 | 74,60 | 36,40 | 1,00 |
| 3.1a | Рыба (горбуша) припущенная | 100 | 20,50 | 6,50 | 0,00 | 140,00 | 0,20 | 1,10 | 0,03 | 1,80 | 24,40 | 244,00 | 36,60 | 0,70 |
| 7.1 | Пюре картофельное | 120 | 2,60 | 4,00 | 18,10 | 125,00 | 0,10 | 4,00 | 0,03 | 0,20 | 37,60 | 68,00 | 23,20 | 0,80 |
| 11.5a | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,20 | 9,40 | 17,00 | 0,00 | 6,00 | 2,30 | 0,10 | 9,60 | 6,60 | 5,40 | 1,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 28,91 | 23,25 | 64,24 | 564,00 | 0,62 | 87,70 | 2,36 | 2,53 | 259,65 | 633,90 | 176,90 | 7,84 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 70 | 0,70 | 0,23 | 2,57 | 16,80 | 0,00 | 17,68 | 0,23 | 0,23 | 9,80 | 18,38 | 14,00 | 0,70 |
| 2.14 | Куры отварные | 110 | 20,40 | 20,60 | 0,00 | 267,00 | 0,10 | 12,30 | 0,00 | 0,00 | 32,60 | 260,40 | 31,20 | 2,60 |
| 6.8 | Макаронные изделия отварные | 145/5 | 5,60 | 4,10 | 35,30 | 203,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 61,60 | 73,60 | 16,20 | 0,70 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| ИТОГО | | | 29,28 | 25,32 | 51,63 | 557,20 | 0,27 | 32,88 | 0,23 | 0,92 | 120,20 | 402,88 | 82,80 | 5,98 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.5a | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 70 | 0,43 | 9,72 | 1,09 | 93,00 | 0,20 | 66,50 | 0,00 | 0,00 | 152,95 | 280,14 | 93,10 | 3,99 |
| 1.16 | Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной | 350/8 | 3,10 | 4,10 | 15,80 | 112,00 | 0,10 | 26,20 | 0,00 | 0,00 | 94,80 | 102,40 | 49,60 | 1,30 |
| 3.1a | Рыба (горбуша) припущенная | 120 | 24,50 | 7,80 | 0,00 | 168,00 | 0,20 | 1,30 | 0,04 | 2,20 | 29,20 | 292,00 | 43,80 | 0,90 |
| 7.1 | Пюре картофельное | 140 | 3,10 | 4,20 | 21,20 | 138,00 | 0,10 | 4,60 | 0,03 | 0,40 | 43,80 | 79,20 | 27,00 | 1,00 |
| 11.5a | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,20 | 9,40 | 17,00 | 0,00 | 6,00 | 2,30 | 0,10 | 9,60 | 6,60 | 5,40 | 1,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 34,38 | 26,92 | 71,73 | 647,00 | 0,65 | 104,60 | 2,37 | 3,13 | 339,75 | 800,94 | 227,70 | 9,68 |

День: вторник. Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|----------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,10 | 7,20 | 27,80 | 220,00 | 0,20 | 1,70 | 0,20 | 0,90 | 129,10 | 176,40 | 45,10 | 2,10 |
| 5.46 | Суфле творожное паровое без сахара | 75 | 12,10 | 3,00 | 5,90 | 100,00 | 1,60 | 0,60 | 26,20 | 0,10 | 111,20 | 184,60 | 25,20 | 0,03 |
| 11.11a | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| 338 | Мандарин свежий | 80 | 0,64 | 0,16 | 6,00 | 30,40 | 0,05 | 30,40 | 0,00 | 0,16 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ИТОГО | | | 23,04 | 12,56 | 53,90 | 432,40 | 1,89 | 36,30 | 26,41 | 1,38 | 340,10 | 442,30 | 94,10 | 3,33 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 1.16 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,10 | 3,90 | 24,10 | 156,00 | 0,30 | 13,50 | 0,02 | 0,10 | 40,50 | 91,10 | 38,20 | 2,10 |
| 2.1 | Пюре из отварного мяса в бульоне | 105 | 21,00 | 18,10 | 0,00 | 246,00 | 0,10 | 2,90 | 0,40 | 0,00 | 13,60 | 237,30 | 32,30 | 1,70 |
| 7.7a | Капуста белокочанная тушёная | 130 | 3,20 | 9,90 | 9,10 | 146,00 | 0,17 | 2,60 | 0,01 | 3,70 | 81,80 | 57,40 | 28,80 | 1,10 |
| 11.6a | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 60,00 | 0,00 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 18,90 | 29,70 | 14,60 | 0,50 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 33,79 | 32,86 | 73,98 | 734,00 | 0,64 | 23,50 | 0,63 | 4,23 | 174,40 | 474,10 | 131,10 | 6,79 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,10 | 7,20 | 27,80 | 220,00 | 0,20 | 1,70 | 0,20 | 0,90 | 129,10 | 176,40 | 45,10 | 2,10 |
| 5.46 | Суфле творожное паровое без сахара | 85 | 13,60 | 3,40 | 6,20 | 111,00 | 1,80 | 0,70 | 29,70 | 0,10 | 145,40 | 32,90 | 241,40 | 0,03 |
| 11.11a | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| 338 | Мандарин свежий | 80 | 0,64 | 0,16 | 6,00 | 30,40 | 0,05 | 30,40 | 0,00 | 0,16 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |
| ПР | Батон | 40 | 3,20 | 1,20 | 21,60 | 112,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| ИТОГО | | | 26,14 | 13,56 | 65,00 | 499,40 | 2,11 | 36,40 | 29,91 | 1,60 | 378,30 | 303,60 | 313,10 | 3,55 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 70 | 0,49 | 0,07 | 1,33 | 8,00 | 0,02 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 21,00 | 9,80 | 0,35 |
| 1.16 | Суп картофельный с горохом | 350 | 8,50 | 5,50 | 33,60 | 219,00 | 0,30 | 18,80 | 0,02 | 0,10 | 56,00 | 126,70 | 53,30 | 2,80 |
| 2.1 | Пюре из отварного мяса в бульоне | 115 | 24,20 | 20,80 | 0,00 | 283,00 | 0,20 | 3,10 | 0,40 | 0,00 | 15,10 | 36,90 | 271,30 | 1,90 |
| 7.7a | Капуста белокочанная тушёная | 150 | 3,70 | 12,40 | 10,50 | 168,00 | 0,18 | 4,20 | 0,01 | 3,70 | 95,50 | 67,40 | 33,80 | 1,20 |
| 11.6a | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 60,00 | 0,00 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 18,90 | 29,70 | 14,60 | 0,50 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 39,96 | 39,67 | 85,07 | 857,00 | 0,75 | 31,30 | 0,63 | 4,23 | 206,80 | 322,30 | 391,60 | 7,84 |

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.10a | Салат из белокочанной капусты и моркови | 65 | 1,50 | 8,40 | 4,10 | 97,00 | 0,20 | 210,90 | 0,00 | 0,00 | 242,90 | 179,50 | 98,50 | 3,30 |
| 3.4 | Фрикадельки рыбные (треска) отварные | 85 | 12,20 | 1,40 | 5,80 | 86,00 | 0,10 | 0,70 | 0,02 | 0,70 | 23,20 | 160,20 | 24,10 | 0,90 |
| 7.1 | Пюре картофельное | 120 | 2,60 | 4,00 | 18,10 | 125,00 | 0,10 | 4,00 | 0,03 | 0,20 | 37,60 | 68,00 | 23,20 | 0,80 |
| 11.5a | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,20 | 9,40 | 17,00 | 0,00 | 6,00 | 2,30 | 0,10 | 9,60 | 6,60 | 5,40 | 1,40 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,20 | 20,40 | 8,10 | 0,54 |
| ИТОГО | | | 17,77 | 14,20 | 44,18 | 359,20 | 0,43 | 221,60 | 2,35 | 1,35 | 317,50 | 434,70 | 159,30 | 6,94 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,60 | 0,20 | 2,20 | 14,40 | 0,00 | 15,15 | 0,20 | 0,20 | 8,40 | 15,75 | 12,00 | 0,60 |
| 1.2 | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 250/5 | 1,70 | 4,20 | 8,30 | 79,00 | 0,20 | 19,20 | 0,00 | 0,00 | 84,90 | 29,40 | 54,00 | 0,90 |
| 2.10a | Плов из риса с отварным мясом | 200 | 16,30 | 18,50 | 38,80 | 390,00 | 0,20 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 27,90 | 255,20 | 53,90 | 1,80 |
| 11.16 | Сок морковный (консервы) | 200 | 1,70 | 0,20 | 18,90 | 84,00 | 0,00 | 4,50 | 0,50 | 0,50 | 28,50 | 39,00 | 10,50 | 0,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 23,37 | 24,00 | 92,44 | 686,40 | 0,45 | 49,25 | 0,70 | 1,13 | 159,10 | 379,95 | 139,20 | 5,29 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.10a | Салат из белокочанной капусты и моркови | 75 | 1,70 | 9,10 | 4,80 | 108,00 | 0,20 | 243,40 | 0,00 | 0,00 | 280,30 | 207,10 | 113,70 | 3,80 |
| 3.4 | Фрикадельки рыбные (треска) отварные | 100 | 14,60 | 1,60 | 6,80 | 101,00 | 0,10 | 0,80 | 0,03 | 0,90 | 27,40 | 191,20 | 28,80 | 1,00 |
| 7.1 | Пюре картофельное | 140 | 3,10 | 4,20 | 21,20 | 138,00 | 0,10 | 4,60 | 0,03 | 0,40 | 43,80 | 79,20 | 27,00 | 1,00 |
| 11.5a | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,20 | 9,40 | 17,00 | 0,00 | 6,00 | 2,30 | 0,10 | 9,60 | 6,60 | 5,40 | 1,40 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| ИТОГО | | | 22,16 | 15,49 | 55,76 | 432,40 | 0,47 | 254,80 | 2,36 | 2,09 | 369,50 | 524,90 | 191,10 | 8,28 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 70 | 0,70 | 0,23 | 2,57 | 16,80 | 0,00 | 17,68 | 0,23 | 0,23 | 9,80 | 18,38 | 14,00 | 0,70 |
| 1.2 | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 350/8 | 2,70 | 3,30 | 11,50 | 87,00 | 0,30 | 25,90 | 0,00 | 0,00 | 117,00 | 73,90 | 39,90 | 1,20 |
| 2.10a | Плов из риса с отварным мясом | 250 | 20,30 | 23,10 | 48,50 | 488,00 | 0,20 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 34,60 | 317,90 | 67,30 | 2,20 |
| 11.16 | Сок морковный (консервы) | 200 | 1,70 | 0,20 | 18,90 | 84,00 | 0,00 | 4,50 | 0,50 | 0,50 | 28,50 | 39,00 | 10,50 | 0,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 28,47 | 27,73 | 105,71 | 794,80 | 0,55 | 60,68 | 0,73 | 1,16 | 199,30 | 489,78 | 140,50 | 6,09 |

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 2.4 | Гуляш из отварного мяса (говядина) | 50/70 | 15,70 | 17,70 | 4,00 | 237,00 | 0,10 | 12,50 | 0,80 | 0,00 | 28,00 | 202,90 | 27,20 | 1,30 |
| 6.5a | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 5,40 | 3,30 | 25,70 | 148,00 | 0,20 | 1,30 | 0,00 | 0,30 | 129,80 | 201,90 | 90,30 | 2,70 |
| 11.14 | Отвар шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 9,70 | 57,00 | 0,00 | 80,00 | 0,30 | 0,00 | 19,20 | 3,10 | 4,90 | 0,70 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,20 | 20,40 | 8,10 | 0,54 |
| ИТОГО | | | 23,09 | 21,50 | 46,18 | 476,20 | 0,33 | 93,80 | 1,10 | 0,65 | 181,20 | 428,30 | 130,50 | 5,24 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,86 | 5,10 | 5,00 | 69,00 | 0,11 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 216,90 | 245,80 | 125,40 | 8,00 |
| 1.3 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 1,90 | 3,40 | 12,50 | 89,00 | 0,00 | 7,40 | 0,00 | 0,00 | 38,30 | 36,80 | 17,90 | 0,50 |
| 2.14 | Куры отварные | 90 | 17,60 | 17,60 | 0,00 | 231,00 | 0,10 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 210,90 | 25,70 | 2,10 |
| 7.15 | Пюре картофельное с морковью | 180 | 3,50 | 5,60 | 27,50 | 175,00 | 0,80 | 26,40 | 3,50 | 0,60 | 34,80 | 88,90 | 41,60 | 1,60 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 26,93 | 32,60 | 69,44 | 685,00 | 1,06 | 103,70 | 3,50 | 1,03 | 333,90 | 632,70 | 224,60 | 14,19 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 70 | 0,49 | 0,07 | 1,33 | 8,00 | 0,02 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 11,90 | 21,00 | 9,80 | 0,35 |
| 2.4 | Гуляш из отварного мяса (говядина) | 55/75 | 17,20 | 19,00 | 4,30 | 255,00 | 0,20 | 13,80 | 0,90 | 0,00 | 30,60 | 223,70 | 29,90 | 1,40 |
| 6.5a | Каша рассыпчатая гречневая | 175 | 6,30 | 3,90 | 29,90 | 173,00 | 0,23 | 1,52 | 0,00 | 0,35 | 151,43 | 235,55 | 105,35 | 3,15 |
| 11.14 | Отвар шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 9,70 | 57,00 | 0,00 | 80,00 | 0,30 | 0,00 | 19,20 | 3,10 | 4,90 | 0,70 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| ИТОГО | | | 26,78 | 23,59 | 57,46 | 553,40 | 0,50 | 95,32 | 1,20 | 1,04 | 209,63 | 503,15 | 156,35 | 6,33 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 70 | 0,99 | 5,10 | 5,80 | 73,00 | 0,13 | 66,50 | 0,00 | 0,00 | 253,10 | 286,80 | 146,30 | 9,30 |
| 1.3 | Рассольник ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,80 | 4,10 | 17,50 | 119,00 | 0,10 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 55,00 | 52,20 | 25,50 | 0,70 |
| 2.14 | Куры отварные | 110 | 20,40 | 20,60 | 0,00 | 267,00 | 0,10 | 12,30 | 0,00 | 0,00 | 32,60 | 260,40 | 31,20 | 2,60 |
| 7.15 | Пюре картофельное с морковью | 200 | 4,10 | 6,60 | 32,40 | 204,00 | 0,90 | 30,70 | 4,60 | 0,80 | 40,60 | 48,60 | 103,80 | 1,80 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 31,36 | 37,30 | 80,14 | 784,00 | 1,28 | 122,80 | 4,60 | 1,23 | 398,50 | 698,30 | 320,80 | 16,39 |

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,60 | 0,20 | 2,20 | 14,40 | 0,00 | 15,15 | 0,20 | 0,20 | 8,40 | 15,75 | 12,00 | 0,60 |
| 2.24 | Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом | 105 | 12,80 | 15,80 | 0,00 | 193,00 | 0,20 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 215,10 | 381,70 | 34,60 | 20,00 |
| 7.4 | Овощи в молочном соусе | 170 | 4,40 | 5,30 | 16,90 | 135,00 | 0,23 | 0,80 | 0,05 | 0,30 | 115,90 | 130,30 | 43,50 | 1,00 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,20 | 20,40 | 8,10 | 0,54 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| ИТОГО | | | 19,59 | 22,00 | 38,33 | 437,35 | 0,50 | 45,35 | 0,45 | 1,10 | 371,40 | 571,60 | 114,65 | 25,79 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.11в | Суп молочный с крупой | 250 | 4,10 | 4,70 | 18,60 | 135,00 | 0,10 | 1,10 | 0,02 | 0,02 | 126,00 | 146,00 | 23,50 | 0,40 |
| 2.6 | Биточки мясные паровые | 95 | 15,10 | 14,90 | 7,80 | 226,00 | 0,10 | 0,50 | 0,02 | 0,04 | 28,50 | 15,70 | 153,70 | 0,30 |
| 6.8 | Макаронные изделия отварные | 126/4 | 4,80 | 3,50 | 30,60 | 176,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 52,70 | 63,60 | 14,00 | 0,60 |
| 11.11a | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 28,67 | 25,60 | 84,64 | 682,00 | 0,37 | 5,20 | 0,05 | 0,49 | 284,40 | 320,60 | 212,20 | 3,29 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 70 | 0,70 | 0,23 | 2,57 | 16,80 | 0,00 | 17,68 | 0,23 | 0,23 | 9,80 | 18,38 | 14,00 | 0,70 |
| 2.24 | Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом | 115 | 14,60 | 17,60 | 0,00 | 217,00 | 0,20 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 219,00 | 423,00 | 66,60 | 38,60 |
| 7.4 | Овощи в молочном соусе | 220 | 5,70 | 6,00 | 21,90 | 165,00 | 0,23 | 0,97 | 0,06 | 0,40 | 149,50 | 166,90 | 56,00 | 1,30 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| 338 | Яблоко свежее | 125 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0,00 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| ИТОГО | | | 24,08 | 24,72 | 50,48 | 527,95 | 0,54 | 48,05 | 0,49 | 1,57 | 414,50 | 672,53 | 169,25 | 45,33 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.11в | Суп молочный с крупой | 300 | 3,70 | 3,80 | 14,80 | 162,00 | 0,10 | 1,40 | 0,03 | 0,03 | 155,60 | 177,70 | 28,70 | 0,50 |
| 2.6 | Биточки мясные паровые | 105 | 16,30 | 15,90 | 8,70 | 244,00 | 0,10 | 0,60 | 0,02 | 0,04 | 31,00 | 17,40 | 166,40 | 0,40 |
| 6.8 | Макаронные изделия отварные | 145/5 | 5,60 | 4,10 | 35,30 | 203,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 61,60 | 73,60 | 16,20 | 0,70 |
| 11.11a | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 30,27 | 26,30 | 86,44 | 754,00 | 0,37 | 5,60 | 0,06 | 0,50 | 325,40 | 364,00 | 232,30 | 3,59 |

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,60 | 0,20 | 2,20 | 14,40 | 0,00 | 15,15 | 0,20 | 0,20 | 8,40 | 15,75 | 12,00 | 0,60 |
| 4.3 | Омлет с сыром запечённый | 120 | 17,20 | 19,80 | 2,40 | 260,00 | 0,08 | 1,20 | 2,40 | 0,06 | 264,60 | 305,00 | 24,60 | 2,60 |
| 11.11a | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,20 | 20,40 | 8,10 | 0,54 |
| ИТОГО | | | 20,09 | 21,60 | 12,58 | 320,20 | 0,13 | 4,80 | 2,41 | 0,41 | 336,60 | 380,10 | 44,90 | 4,04 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,86 | 5,10 | 5,00 | 69,00 | 0,11 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 216,90 | 245,80 | 125,40 | 8,00 |
| 1.2 | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 250/5 | 1,70 | 4,20 | 8,30 | 79,00 | 0,20 | 19,20 | 0,00 | 0,00 | 84,90 | 29,40 | 54,00 | 0,90 |
| 2.4 | Гуляш из отварного мяса | 50/70 | 15,70 | 17,70 | 4,00 | 237,00 | 0,10 | 12,50 | 0,80 | 0,00 | 28,00 | 202,90 | 27,20 | 1,30 |
| 6.5a | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 5,40 | 3,30 | 25,70 | 148,00 | 0,20 | 1,30 | 0,00 | 0,30 | 129,80 | 201,90 | 90,30 | 2,70 |
| 11.6a | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 60,00 | 0,00 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 18,90 | 29,70 | 14,60 | 0,50 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 26,73 | 31,20 | 82,64 | 712,00 | 0,66 | 90,30 | 1,00 | 0,73 | 487,90 | 750,30 | 320,30 | 14,49 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 70 | 0,70 | 0,23 | 2,57 | 16,80 | 0,00 | 17,68 | 0,23 | 0,23 | 9,80 | 18,38 | 14,00 | 0,70 |
| 4.3 | Омлет с сыром запечённый | 140 | 20,00 | 23,20 | 2,80 | 302,00 | 0,10 | 1,20 | 2,80 | 0,06 | 302,00 | 352,00 | 28,40 | 3,00 |
| 11.11a | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| ИТОГО | | | 24,18 | 25,19 | 19,76 | 396,40 | 0,19 | 4,80 | 2,81 | 0,75 | 378,20 | 447,50 | 56,80 | 4,98 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 70 | 0,99 | 5,10 | 5,80 | 73,00 | 0,13 | 66,50 | 0,00 | 0,00 | 253,10 | 286,80 | 146,30 | 9,30 |
| 1.2 | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 350/8 | 2,70 | 3,30 | 11,50 | 87,00 | 0,30 | 25,90 | 0,00 | 0,00 | 117,00 | 73,90 | 39,90 | 1,20 |
| 2.4 | Гуляш из отварного мяса | 55/75 | 17,20 | 19,00 | 4,30 | 255,00 | 0,20 | 13,80 | 0,90 | 0,00 | 30,60 | 223,70 | 29,90 | 1,40 |
| 6.5a | Каша рассыпчатая гречневая | 175 | 6,30 | 3,90 | 29,90 | 173,00 | 0,23 | 1,52 | 0,00 | 0,35 | 151,43 | 235,55 | 105,35 | 3,15 |
| 11.6a | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 60,00 | 0,00 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 18,90 | 29,70 | 14,60 | 0,50 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 30,26 | 32,20 | 91,14 | 767,00 | 0,91 | 108,02 | 1,10 | 0,78 | 580,43 | 890,25 | 344,85 | 16,64 |

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.5a | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,36 | 8,05 | 1,00 | 75,00 | 0,17 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 131,10 | 240,12 | 79,80 | 3,42 |
| 3.1a | Рыба (горбуша) припущенная | 100 | 20,50 | 6,50 | 0,00 | 140,00 | 0,20 | 1,10 | 0,03 | 1,80 | 24,40 | 244,00 | 36,60 | 0,70 |
| 7.4 | Овощи в молочном соусе | 170 | 4,40 | 5,30 | 16,90 | 135,00 | 0,23 | 0,80 | 0,05 | 0,30 | 115,90 | 130,30 | 43,50 | 1,00 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,20 | 20,40 | 8,10 | 0,54 |
| ИТОГО | | | 26,55 | 20,05 | 24,88 | 386,20 | 0,63 | 61,80 | 0,08 | 2,45 | 283,40 | 644,52 | 173,20 | 6,56 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,60 | 0,20 | 2,20 | 14,40 | 0,00 | 15,15 | 0,20 | 0,20 | 8,40 | 15,75 | 12,00 | 0,60 |
| 1.16 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,10 | 3,90 | 24,10 | 156,00 | 0,30 | 13,50 | 0,02 | 0,10 | 40,50 | 91,10 | 38,20 | 2,10 |
| 2.4 | Гуляш из отварного мяса | 50/70 | 15,70 | 17,70 | 4,00 | 237,00 | 0,10 | 12,50 | 0,80 | 0,00 | 28,00 | 202,90 | 27,20 | 1,30 |
| 6.8 | Макаронные изделия отварные | 126/4 | 4,80 | 3,50 | 30,60 | 176,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 52,70 | 63,60 | 14,00 | 0,60 |
| 11.14 | Отвар шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 9,70 | 57,00 | 0,00 | 80,00 | 0,30 | 0,00 | 19,20 | 3,10 | 4,90 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 30,97 | 26,50 | 94,84 | 759,40 | 0,55 | 121,15 | 1,32 | 0,73 | 158,20 | 417,05 | 105,10 | 6,39 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.5a | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 70 | 0,43 | 9,72 | 1,09 | 93,00 | 0,20 | 66,50 | 0,00 | 0,00 | 152,95 | 280,14 | 93,10 | 3,99 |
| 3.1a | Рыба (горбуша) припущенная | 120 | 24,50 | 7,80 | 0,00 | 168,00 | 0,20 | 1,30 | 0,04 | 2,20 | 29,20 | 292,00 | 43,80 | 0,90 |
| 7.4 | Овощи в молочном соусе | 220 | 5,70 | 6,00 | 21,90 | 165,00 | 0,23 | 0,97 | 0,06 | 0,40 | 149,50 | 166,90 | 56,00 | 1,30 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| ИТОГО | | | 33,21 | 23,91 | 36,75 | 496,40 | 0,70 | 71,67 | 0,10 | 3,29 | 347,85 | 789,54 | 214,30 | 8,17 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 70 | 0,70 | 0,23 | 2,57 | 16,80 | 0,00 | 17,68 | 0,23 | 0,23 | 9,80 | 18,38 | 14,00 | 0,70 |
| 1.16 | Суп картофельный с горохом | 350 | 8,50 | 5,50 | 33,60 | 219,00 | 0,30 | 18,80 | 0,02 | 0,10 | 56,00 | 126,70 | 53,30 | 2,80 |
| 2.24 | Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом | 115 | 14,60 | 17,60 | 0,00 | 217,00 | 0,20 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 219,00 | 423,00 | 66,60 | 38,60 |
| 6.8 | Макаронные изделия отварные | 145/5 | 5,60 | 4,10 | 35,30 | 203,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 61,60 | 73,60 | 16,20 | 0,70 |
| 11.14 | Отвар шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 9,70 | 57,00 | 0,00 | 80,00 | 0,30 | 0,00 | 19,20 | 3,10 | 4,90 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 33,17 | 28,63 | 105,41 | 831,80 | 0,65 | 130,48 | 0,75 | 0,76 | 375,00 | 685,38 | 163,80 | 44,59 |

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | Каша пшённая молочная жидкая | 200 | 7,10 | 7,20 | 27,80 | 220,00 | 0,20 | 1,70 | 0,20 | 0,90 | 129,10 | 176,40 | 45,10 | 2,10 |
| 11.11a | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| 338 | Груша свежая | 300 | 1,20 | 0,90 | 30,90 | 141,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,20 | 57,00 | 48,00 | 36,00 | 6,90 |
| ПР | Батон | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ИТОГО | | | 11,50 | 10,30 | 72,90 | 443,00 | 0,30 | 20,30 | 0,21 | 2,32 | 257,90 | 292,10 | 96,10 | 10,12 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.5a | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60 | 0,36 | 8,05 | 1,00 | 75,00 | 0,17 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 109,25 | 200,10 | 66,50 | 2,85 |
| 1.16 | Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной | 250/5 | 2,20 | 3,60 | 11,50 | 88,00 | 0,10 | 19,60 | 0,00 | 0,00 | 69,40 | 74,60 | 36,40 | 1,00 |
| 2.11 | Рагу из овощей с отварным мясом | 200 | 15,80 | 16,90 | 20,10 | 298,00 | 0,20 | 35,80 | 0,70 | 0,00 | 91,60 | 238,70 | 61,60 | 2,40 |
| 11.5a | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,20 | 9,40 | 17,00 | 0,00 | 6,00 | 2,30 | 0,10 | 9,60 | 6,60 | 5,40 | 1,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 21,61 | 29,65 | 66,24 | 597,00 | 0,52 | 118,40 | 3,00 | 0,53 | 289,25 | 560,60 | 178,70 | 8,74 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | Каша пшённая молочная жидкая | 200 | 7,10 | 7,20 | 27,80 | 220,00 | 0,20 | 1,70 | 0,20 | 0,90 | 129,10 | 176,40 | 45,10 | 2,10 |
| 11.11a | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| 338 | Груша свежая | 300 | 1,20 | 0,90 | 30,90 | 141,00 | 0,06 | 15,00 | 0,00 | 1,20 | 57,00 | 48,00 | 36,00 | 6,90 |
| ПР | Батон | 40 | 3,20 | 1,20 | 21,60 | 112,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| ИТОГО | | | 13,10 | 10,90 | 83,70 | 499,00 | 0,32 | 20,30 | 0,21 | 2,54 | 261,90 | 305,10 | 98,90 | 10,34 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.5a | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 70 | 0,43 | 9,72 | 1,09 | 93,00 | 0,20 | 66,50 | 0,00 | 0,00 | 152,95 | 280,14 | 93,10 | 3,99 |
| 1.16 | Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной | 350/8 | 3,10 | 4,10 | 15,80 | 112,00 | 0,10 | 26,20 | 0,00 | 0,00 | 94,80 | 102,40 | 49,60 | 1,30 |
| 2.11 | Рагу из овощей с отварным мясом | 230 | 18,20 | 18,80 | 23,10 | 336,00 | 0,30 | 41,80 | 0,80 | 0,00 | 106,10 | 269,40 | 70,80 | 2,70 |
| 11.5a | Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,20 | 9,40 | 17,00 | 0,00 | 6,00 | 2,30 | 0,10 | 9,60 | 6,60 | 5,40 | 1,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 24,98 | 33,72 | 73,63 | 677,00 | 0,65 | 140,50 | 3,10 | 0,53 | 372,85 | 699,14 | 227,70 | 10,48 |

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 2.6 | Биточки мясные паровые | 95 | 15,10 | 14,90 | 7,80 | 226,00 | 0,10 | 0,50 | 0,02 | 0,04 | 28,50 | 15,70 | 153,70 | 0,30 |
| 7.1 | Пюре картофельное | 120 | 2,60 | 4,00 | 18,10 | 125,00 | 0,10 | 4,00 | 0,03 | 0,20 | 37,60 | 68,00 | 23,20 | 0,80 |
| 11.14 | Отвар шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 9,70 | 57,00 | 0,00 | 80,00 | 0,30 | 0,00 | 19,20 | 3,10 | 4,90 | 0,70 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,20 | 20,40 | 8,10 | 0,54 |
| ИТОГО | | | 20,11 | 19,46 | 43,52 | 449,20 | 0,25 | 88,70 | 0,35 | 0,59 | 99,70 | 125,20 | 198,30 | 2,64 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.11в | Суп молочный с крупой | 250 | 4,10 | 4,70 | 18,60 | 135,00 | 0,10 | 1,10 | 0,02 | 0,02 | 126,00 | 146,00 | 23,50 | 0,40 |
| 2.10а | Плов из риса с отварным мясом | 200 | 16,30 | 18,50 | 38,80 | 390,00 | 0,20 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 27,90 | 255,20 | 53,90 | 1,80 |
| 11.11а | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 25,07 | 25,70 | 85,04 | 670,00 | 0,37 | 15,10 | 0,03 | 0,45 | 231,10 | 496,50 | 98,40 | 4,19 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 2.6 | Биточки мясные паровые | 105 | 16,30 | 15,90 | 8,70 | 244,00 | 0,10 | 0,60 | 0,02 | 0,04 | 31,00 | 17,40 | 166,40 | 0,40 |
| 7.1 | Пюре картофельное | 140 | 3,10 | 4,20 | 21,20 | 138,00 | 0,10 | 4,60 | 0,03 | 0,40 | 43,80 | 79,20 | 27,00 | 1,00 |
| 11.14 | Отвар шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 9,70 | 57,00 | 0,00 | 80,00 | 0,30 | 0,00 | 19,20 | 3,10 | 4,90 | 0,70 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| ИТОГО | | | 23,10 | 20,85 | 54,30 | 514,40 | 0,29 | 89,40 | 0,35 | 1,13 | 112,60 | 158,50 | 222,90 | 3,48 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.11в | Суп молочный с крупой | 300 | 3,70 | 3,80 | 14,80 | 162,00 | 0,10 | 1,40 | 0,03 | 0,03 | 155,60 | 177,70 | 28,70 | 0,50 |
| 2.10а | Плов из риса с отварным мясом | 250 | 20,30 | 23,10 | 48,50 | 488,00 | 0,20 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 34,60 | 317,90 | 67,30 | 2,20 |
| 11.11а | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,60 | 1,60 | 3,40 | 26,00 | 0,02 | 3,60 | 0,01 | 0,00 | 67,80 | 54,70 | 12,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 28,67 | 29,40 | 90,94 | 795,00 | 0,37 | 17,60 | 0,04 | 0,46 | 267,40 | 590,90 | 117,00 | 4,69 |

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 50/45 | 17,10 | 19,10 | 5,30 | 265,00 | 0,10 | 1,30 | 0,04 | 0,00 | 70,00 | 212,70 | 30,90 | 1,30 |
| 6.5a | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 5,40 | 3,30 | 25,70 | 148,00 | 0,20 | 1,30 | 0,00 | 0,30 | 129,80 | 201,90 | 90,30 | 2,70 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 15 | 1,29 | 0,20 | 6,78 | 34,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 4,20 | 20,40 | 8,10 | 0,54 |
| ИТОГО | | | 23,79 | 22,60 | 37,98 | 449,20 | 0,33 | 5,50 | 0,04 | 0,65 | 211,80 | 444,70 | 134,50 | 5,44 |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,60 | 0,20 | 2,20 | 14,40 | 0,00 | 15,15 | 0,20 | 0,20 | 8,40 | 15,75 | 12,00 | 0,60 |
| 1.3 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 1,90 | 3,40 | 12,50 | 89,00 | 0,00 | 7,40 | 0,00 | 0,00 | 38,30 | 36,80 | 17,90 | 0,50 |
| 2.14 | Куры отварные | 90 | 17,60 | 17,60 | 0,00 | 231,00 | 0,10 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 210,90 | 25,70 | 2,10 |
| 7.7a | Капуста белокочанная тушёная | 130 | 3,20 | 9,90 | 9,10 | 146,00 | 0,17 | 2,60 | 0,01 | 3,70 | 81,80 | 57,40 | 28,80 | 1,10 |
| 11.14 | Отвар шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 9,70 | 57,00 | 0,00 | 80,00 | 0,30 | 0,00 | 19,20 | 3,10 | 4,90 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 27,07 | 32,30 | 57,74 | 656,40 | 0,32 | 115,15 | 0,51 | 4,33 | 183,80 | 364,55 | 98,10 | 6,09 |
| Завтрак 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,70 | 20,70 | 6,00 | 289,00 | 0,10 | 1,50 | 0,04 | 0,00 | 80,10 | 234,10 | 34,20 | 1,40 |
| 6.5a | Каша рассыпчатая гречневая | 175 | 6,30 | 3,90 | 29,90 | 173,00 | 0,23 | 1,52 | 0,00 | 0,35 | 151,43 | 235,55 | 105,35 | 3,15 |
| 11.10a | Чай с лимоном без сахара | 200/7 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 7,80 | 9,70 | 5,20 | 0,90 |
| ПР | Хлеб | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 8,40 | 40,80 | 16,20 | 1,08 |
| ИТОГО | | | 27,58 | 24,99 | 49,66 | 532,40 | 0,40 | 5,92 | 0,04 | 1,04 | 247,73 | 520,15 | 160,95 | 6,53 |
| Обед 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 70 | 0,70 | 0,23 | 2,57 | 16,80 | 0,00 | 17,68 | 0,23 | 0,23 | 9,80 | 18,38 | 14,00 | 0,70 |
| 1.3 | Рассольник ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,80 | 4,10 | 17,50 | 119,00 | 0,10 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 55,00 | 52,20 | 25,50 | 0,70 |
| 2.14 | Куры отварные | 110 | 20,40 | 20,60 | 0,00 | 267,00 | 0,10 | 12,30 | 0,00 | 0,00 | 32,60 | 260,40 | 31,20 | 2,60 |
| 7.7a | Капуста белокочанная тушёная | 150 | 3,70 | 12,40 | 10,50 | 168,00 | 0,18 | 4,20 | 0,01 | 3,70 | 95,50 | 67,40 | 33,80 | 1,20 |
| 11.14 | Отвар шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 9,70 | 57,00 | 0,00 | 80,00 | 0,30 | 0,00 | 19,20 | 3,10 | 4,90 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,60 | 10,80 | 56,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| ИТОГО | | | 31,37 | 38,53 | 64,51 | 746,80 | 0,43 | 124,58 | 0,54 | 4,36 | 221,50 | 442,08 | 118,20 | 6,99 |