

УТВЕРЖДАЮ :

И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова

10 февраля 2026 г.

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Гуринская СОШ»

Пономарева Н.С.

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Гуринская СОШ»

Пономарева Н.С.



10 02 20 26 г.

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей с 12-18 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(Весна)

**Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет  
в государственных образовательных учреждениях**

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (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 | 16 |

**Первая неделя**

**Понедельник**

**Завтрак:**

|    |          |                              |            |              |             |              |               |             |             |               |             |               |              |              |             |
|----|----------|------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 236/2021 | Каша рисовая молочная жидкая | 250/5      | 6,42         | 8,11        | 40,03        | 258,73        | 0,07        | 1,67        | 49,51         | 0,2         | 159,47        | 173,9        | 36,82        | 0,17        |
| 2. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 1,4          | 1,2         | 11,4         | 63            | 0,02        | 0,3         | 9,5           | 0           | 54,3          | 38,3         | 6,3          | 0,07        |
| 3. | 76/2021  | Сыр (порциями)               | 20         | 4,12         | 5,52        | 0            | 66,2          | 0,01        | 0,12        | 110,2         | 0,08        | 148,8         | 82,4         | 8            | 0,2         |
| 4. |          | Хлеб пшеничный               | 50         | 3,94         | 0,4         | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0             | 0           | 10            | 32           | 7            | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный         | 25         | 1,87         | 0,27        | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0             | 0           | 9,57          | 44,2         | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>     | <b>550</b> | <b>17,75</b> | <b>15,5</b> | <b>90,15</b> | <b>576,83</b> | <b>0,54</b> | <b>2,09</b> | <b>169,21</b> | <b>0,28</b> | <b>382,14</b> | <b>370,8</b> | <b>71,57</b> | <b>1,79</b> |

**Обед**

|    |          |                                       |            |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |              |             |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 149/2021 | Овощная поджаренная (Огурцы соленные) | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,6            | 0,01        | 1,5          | 0             | 0,06        | 13,92         | 14,52         | 8,46         | 0,36        |
| 2. | 116/2021 | Суп из овощей                         | 250/5      | 2            | 4,53         | 6,33          | 74             | 0,08        | 7,25         | 0             | 2,35        | 22,75         | 45,25         | 18,25        | 0,71        |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120        | 10,45        | 12,58        | 7,66          | 190,92         | 0,06        | 0,67         | 10            | 0,71        | 24,19         | 111,34        | 22,72        | 1,02        |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные           | 180        | 6,66         | 5,94         | 35,46         | 221,4          | 0,07        | 0            | 37,8          | 0,9         | 14,4          | 54            | 9            | 1,26        |
| 5. | 457/2021 | Чай с сахаром                         | 200        | 0,2          | 0,1          | 9,3           | 38             | 0           | 0            | 0             | 0           | 5,1           | 7,7           | 4,2          | 0,82        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                        | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4          | 0,06        | 0            | 0             | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 119            | 0,76        | 0            | 0             | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9         | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                 | <b>915</b> | <b>27,47</b> | <b>24,15</b> | <b>110,61</b> | <b>779,32</b>  | <b>1,04</b> | <b>9,42</b>  | <b>47,8</b>   | <b>4,02</b> | <b>109,5</b>  | <b>353,21</b> | <b>96,53</b> | <b>6,27</b> |
|    |          | <b>Итого за день:</b>                 |            | <b>45,22</b> | <b>39,65</b> | <b>200,76</b> | <b>1356,15</b> | <b>1,58</b> | <b>11,51</b> | <b>217,01</b> | <b>4,3</b>  | <b>491,64</b> | <b>724,01</b> | <b>168,1</b> | <b>8,06</b> |

| №<br>п/п | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(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 | 16 |

Вторник

Завтрак:

|    |          |                                         |     |       |       |        |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----|----------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 1. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63 | 0,05 | 0,68 | 10,03 | 0,54 | 29,75 | 90,05  | 15,73 | 1    |
| 2. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные             | 180 | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4  | 0,07 | 0    | 37,8  | 0,9  | 14,4  | 54     | 9     | 1,26 |
| 3. | 497/2021 | Напиток ягодный                         | 200 | 0,1   | 0,04  | 9,9    | 41     | 3    | 2,9  | 0,15  | 1,1  | 0     | 0      | 0,2   | 2    |
| 4. |          | Кондитерские изделия (Пряник)           | 65  | 3,84  | 3,06  | 48,75  | 237,9  | 0,05 | 0    | 0     | 0    | 7,15  | 32,5   | 5,85  | 0,52 |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                          | 25  | 1,97  | 0,2   | 13,3   | 64,7   | 0,03 | 0    | 0     | 0    | 5     | 16     | 3,5   | 0,3  |
|    |          | Итого за завтрак:                       | 590 | 23,34 | 22,5  | 116,73 | 764,63 | 3,2  | 3,58 | 47,98 | 2,54 | 56,3  | 192,55 | 34,28 | 5,08 |

Обед:

|    |          |                                                         |       |       |       |        |         |      |       |       |      |        |        |        |       |
|----|----------|---------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 1. | 9/2021   | Овощная поджаренная (Салат из квашеной капусты с луком) | 100   | 1,6   | 6     | 8,2    | 94      | 0,02 | 18    | 0     | 2,7  | 42     | 31     | 14     | 0,58  |
| 2. | 100/2021 | Рассольник Ленинградский                                | 250/5 | 2,63  | 5,1   | 13,25  | 109,5   | 0,09 | 7,1   | 0     | 2,35 | 16,75  | 61     | 25,5   | 0,86  |
| 3. | ТУ 584   | Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным              | 120   | 9,72  | 7,89  | 8,27   | 148,12  | 0,11 | 0,85  | 10,02 | 0,81 | 52,73  | 227,57 | 37,6   | 1,18  |
| 4. | 377/2021 | Пюре картофельное                                       | 180   | 4,86  | 7,2   | 10,44  | 126     | 0,14 | 4,32  | 36    | 0,18 | 45     | 88,2   | 28,8   | 0,99  |
| 5. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин                           | 200   | 0     | 0     | 15     | 60      | 0    | 0     | 0     | 0    | 3,4    | 5,8    | 0      | 0,02  |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                          | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4   | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6   |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24  | 119     | 0,76 | 0     | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9   | 1,5   |
|    |          | Итого за обед:                                          | 955   | 26,49 | 27,13 | 106    | 786,02  | 1,18 | 30,27 | 46,02 | 6,04 | 189,02 | 533,97 | 139,8  | 5,73  |
|    |          | Всего за день:                                          |       | 49,83 | 49,63 | 222,73 | 1550,65 | 4,38 | 33,85 | 94    | 8,58 | 245,32 | 726,52 | 174,08 | 10,81 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (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 | 16 |

Средн

Завтрак:

|    |          |                      |       |       |       |       |        |      |      |        |        |        |       |       |      |
|----|----------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|
| 1. | 227/2021 | Каша ячневая вязкая  | 250/5 | 9,01  | 8,26  | 41,2  | 275,15 | 0,15 | 1,57 | 48,01  | 298,04 | 192,06 | 296,3 | 44,28 | 1,12 |
| 2. | 459/2021 | Чай с лимоном        | 200/5 | 0,3   | 0,1   | 9,5   | 40     | 0    | 1    | 0      | 0,02   | 7,9    | 9,1   | 5     | 0,87 |
| 3. | 76/2021  | Сыр (порциками)      | 20    | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2   | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08   | 148,8  | 82,4  | 8     | 0,2  |
| 4. |          | Хлеб пшеничный       | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0      | 0      | 10     | 32    | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5   | 0,38 | 0    | 0      | 0      | 9,57   | 44,2  | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак:    | 555   | 19,24 | 14,55 | 89,42 | 570,25 | 0,6  | 2,69 | 158,21 | 298,14 | 368,33 | 464   | 77,73 | 3,54 |

Обед:

|    |          |                                                  |     |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |      |
|----|----------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 1. | 26/2021  | Овощная подгарнировка (Салат из свеклы отварной) | 60  | 0,84  | 3,66  | 4,56   | 54,6    | 0,01 | 4,62  | 0      | 1,62   | 20,4   | 23,4   | 12     | 0,78 |
| 2. | 113/2021 | Суп картофельный с бобовыми                      | 250 | 6,3   | 3,58  | 14,8   | 115,75  | 0,16 | 4,75  | 17,5   | 0,25   | 35,33  | 89,25  | 34,38  | 2,03 |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным          | 120 | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63  | 0,05 | 0,68  | 10,03  | 0,54   | 29,75  | 90,05  | 15,73  | 1    |
| 4. | 385/2021 | Рис отварной                                     | 180 | 4,52  | 6,52  | 46,62  | 263,16  | 0,04 | 0     | 32,4   | 0,34   | 20,7   | 100,44 | 32,58  | 0,13 |
| 5. | 486/2021 | Компот из свежих яблок                           | 200 | 0,1   | 0,1   | 11,1   | 46      | 0,01 | 0,6   | 0      | 0,04   | 3,4    | 2,1    | 1,7    | 0,46 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                   | 50  | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4   | 0,06 | 0     | 0      | 0      | 10     | 32     | 7      | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 25  | 1,87  | 0,27  | 12,12  | 59,5    | 0,38 | 0     | 0      | 0      | 9,57   | 44,2   | 13,45  | 0,75 |
|    |          | Итого:                                           | 885 | 28,34 | 27,79 | 125,12 | 868,04  | 0,71 | 10,65 | 59,93  | 2,79   | 129,15 | 381,44 | 116,84 | 5,75 |
|    |          | Итого за день:                                   |     | 47,58 | 42,34 | 214,54 | 1438,29 | 1,31 | 13,34 | 218,14 | 300,93 | 497,48 | 845,44 | 194,57 | 9,29 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (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 | 16 |

Четверг

Завтрак:

|    |          |                                               |        |       |       |       |       |      |       |    |      |        |       |      |      |
|----|----------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|----|------|--------|-------|------|------|
| 1. | 279/2021 | Запеканка из творожной массы со ступ. молоком | 150/50 | 27,45 | 15,8  | 50,25 | 454,5 | 0,18 | 0,45  | 99 | 1    | 383    | 427,5 | 50   | 1,23 |
| 2. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин                 | 200    | 0     | 0     | 15    | 60    | 0    | 0     | 0  | 0    | 3,4    | 5,8   | 0    | 0,02 |
| 3. |          | Фрукты (Яблоки свежие)                        | 160    | 0,64  | 0,64  | 15,68 | 70,4  | 0,05 | 11,2  | 0  | 0,32 | 25,76  | 17,6  | 14,4 | 3,54 |
|    |          | Итого за завтрак:                             | 560    | 28,09 | 16,44 | 80,93 | 584,9 | 0,23 | 11,65 | 99 | 1,32 | 412,16 | 450,9 | 64,4 | 4,79 |

|    |          |                                                             |       |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |       |      |
|----|----------|-------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 42/2021  | Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком) | 60    | 1,5   | 3,78  | 4,98  | 60     | 0,05 | 5,28  | 0    | 1,68 | 8,4    | 30,6   | 10,2  | 0,42 |
| 2. | 95/2021  | Борщ с капустой и картофелем                                | 250/5 | 1,85  | 4,43  | 6,95  | 75     | 0,04 | 8     | 0    | 2,35 | 36,75  | 49     | 23,25 | 1,1  |
| 3. | ТУ 030   | Фрикадельки из говядины с соусом томатным                   | 120   | 10,45 | 10,95 | 7,27  | 169,49 | 0,04 | 0,6   | 10   | 0,49 | 9,65   | 75,95  | 16,37 | 0,75 |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                                 | 180   | 6,66  | 5,94  | 35,46 | 221,4  | 0,07 | 0     | 37,8 | 0,9  | 14,4   | 54     | 9     | 1,26 |
| 5. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком                                  | 200   | 1,4   | 1,2   | 11,4  | 63     | 0,02 | 0,3   | 9,5  | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3   | 0,07 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                              | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0     | 0    | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24 | 119    | 0,76 | 0     | 0    | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9  | 1,5  |
|    |          | Итого за обед:                                              | 915   | 29,54 | 27,24 | 116,9 | 837,29 | 1,04 | 14,18 | 57,3 | 5,42 | 152,64 | 368,25 | 99,02 | 5,7  |

|  |  |                |  |       |       |        |         |      |       |       |      |       |        |        |       |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|
|  |  | Всего за день: |  | 57,63 | 43,68 | 197,83 | 1422,19 | 1,27 | 25,83 | 156,3 | 6,74 | 564,8 | 819,15 | 163,42 | 10,49 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|

| № | № раздела<br>или статьи | Составляющие факторы | Норматив<br>по | Итого, количество сорт |        |        | Заготовка<br>тонн/шт | Потребность сорт |        |        |        | Итого, потребность сорт |        |        |        |
|---|-------------------------|----------------------|----------------|------------------------|--------|--------|----------------------|------------------|--------|--------|--------|-------------------------|--------|--------|--------|
|   |                         |                      |                | 1 сорт                 | 2 сорт | 3 сорт |                      | 1 сорт           | 2 сорт | 3 сорт | 4 сорт | 1 сорт                  | 2 сорт | 3 сорт | 4 сорт |
| 1 | 2                       | 3                    | 4              | 5                      | 6      | 7      | 8                    | 9                | 10     | 11     | 12     | 13                      | 14     | 15     | 16     |

#### Продукция

##### Дрожжи

|   |           |                                       |      |      |      |      |         |      |      |      |      |       |        |       |      |
|---|-----------|---------------------------------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 1 | 001.00.01 | Дрожжи прессованные, сырые            | 1000 | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 1000.00 | 0.15 | 1.00 | 0.15 | 0.15 | 0.15  | 0.15   | 0.15  | 0.15 |
| 2 | 001.00.02 | Дрожжи сухие                          | 200  | 0.2  | 0.1  | 0.5  | 200.00  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0.3   | 0.7    | 0.2   | 0.82 |
| 3 | 001.00.03 | Дрожжи прессованные, ферментированные | 20   | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 127.2   | 0    | 0    | 0    | 0.02 | 0.49  | 1.3    | 0     | 0.31 |
| 4 |           | Дрожжи прессованные                   | 20   | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 127.2   | 0.08 | 0    | 0    | 0    | 10    | 32     | 7     | 0.8  |
| 5 |           | Дрожжи прессованные, ферментированные | 20   | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 127.2   | 0.08 | 0    | 0    | 0    | 0.57  | 44.2   | 13.45 | 0.73 |
|   |           | Итого по разделу                      | 200  | 0.45 | 0.45 | 0.45 | 457.4   | 0.08 | 1.00 | 0.15 | 0.22 | 109.1 | 113.08 | 21.86 | 1.47 |

##### Обои

|   |           |                                        |       |      |      |      |        |      |      |      |      |        |        |        |      |
|---|-----------|----------------------------------------|-------|------|------|------|--------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 1 | 001.00.01 | Обои бумажные, однослойные             | 100   | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 100.00 | 0.02 | 1.00 | 0    | 0    | 13.8   | 25.2   | 50.8   | 0.47 |
| 2 | 001.00.02 | Обои бумажные, многослойные            | 200   | 0.2  | 0.1  | 0.5  | 200.00 | 0.1  | 1.00 | 0.15 | 0.15 | 204.75 | 171.5  | 25.99  | 0.64 |
| 3 | 001.00.03 | Обои бумажные, однослойные, с рисунком | 100   | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 100.00 | 0.02 | 0.04 | 0.04 | 0.04 | 20.75  | 90.05  | 25.79  | 1    |
| 4 | 001.00.04 | Обои бумажные, многослойные            | 200   | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 200.00 | 0.02 | 0.04 | 0.04 | 0.04 | 104.04 | 200.34 | 90.0   | 3.08 |
| 5 | 001.00.05 | Обои с рисунком                        | 200.0 | 0.1  | 0.1  | 0.1  | 40     | 0    | 1    | 0    | 0    | 0.02   | 7.0    | 9.1    | 0.47 |
| 6 |           | Обои с рисунком                        | 20    | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 127.2  | 0.08 | 0    | 0    | 0    | 10     | 32     | 7      | 0.8  |
| 7 |           | Обои с рисунком, многослойные          | 20    | 0.15 | 0.15 | 0.15 | 127.2  | 0.08 | 0    | 0    | 0    | 0.57   | 44.2   | 13.45  | 0.73 |
|   |           | Итого по разделу                       | 200   | 0.45 | 0.45 | 0.45 | 457.4  | 0.20 | 7.07 | 0.15 | 0.22 | 379.11 | 572.39 | 177.63 | 7.41 |
|   |           | Итого по разделу                       |       | 0.45 | 0.45 | 0.45 | 457.4  | 0.20 | 7.07 | 0.15 | 0.22 | 379.11 | 572.39 | 177.63 | 7.41 |

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пит. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (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 | 16 |

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

|    |          |                      |       |       |       |       |        |      |      |        |        |        |       |       |      |
|----|----------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|
| 1. | 227/2021 | Каша ячневая вязкая  | 250/5 | 9,01  | 8,26  | 41,2  | 275,15 | 0,15 | 1,57 | 48,01  | 298,04 | 192,06 | 296,3 | 44,28 | 1,12 |
| 2. | 457/2021 | Чай с сахаром        | 200   | 0,2   | 0,1   | 9,3   | 38     | 0    | 0    | 0      | 0      | 5,1    | 7,7   | 4,2   | 0,82 |
| 3. | 76/2021  | Сыр (порциями)       | 20    | 4,12  | 5,52  | 0     | 66,2   | 0,01 | 0,12 | 110,2  | 0,08   | 148,8  | 82,4  | 8     | 0,2  |
| 4. |          | Хлеб пшеничный       | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4  | 0,06 | 0    | 0      | 0      | 10     | 32    | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный | 25    | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5   | 0,38 | 0    | 0      | 0      | 9,57   | 44,2  | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак     | 550   | 19,14 | 14,55 | 89,22 | 568,25 | 0,6  | 1,69 | 158,21 | 298,12 | 365,53 | 462,6 | 76,93 | 3,49 |

Обед:

|    |          |                                                         |     |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 9/2021   | Овощная поджаренная (Салат из квашеной капусты с луком) | 60  | 0,96  | 3,6   | 4,92   | 56,4   | 0,01 | 10,8  | 0     | 1,62 | 25,2   | 18,6   | 8,4   | 0,35 |
| 2. | 122/2021 | Суп с рыбными консервами                                | 250 | 9,3   | 11,4  | 10,05  | 180    | 0,08 | 5,75  | 15    | 0,23 | 30,5   | 146,5  | 32,25 | 1,02 |
| 3. | ТУ 031   | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным                 | 120 | 10,77 | 13,26 | 9,32   | 199,63 | 0,05 | 0,68  | 10,03 | 0,54 | 29,75  | 90,05  | 15,73 | 1    |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                             | 180 | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4  | 0,07 | 0     | 37,8  | 0,9  | 14,4   | 54     | 9     | 1,26 |
| 5. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком                              | 200 | 1,4   | 1,2   | 11,4   | 63     | 0,02 | 0,3   | 9,5   | 0    | 54,3   | 38,3   | 6,3   | 0,07 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                          | 50  | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 25  | 1,87  | 0,27  | 12,12  | 59,5   | 0,38 | 0     | 0     | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за обед:                                          | 885 | 34,9  | 36,07 | 109,87 | 909,33 | 0,67 | 17,53 | 72,33 | 3,29 | 173,72 | 423,65 | 92,13 | 5,05 |

|  |  |                |  |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |        |      |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
|  |  | Всего за день: |  | 54,04 | 50,62 | 199,09 | 1477,58 | 1,27 | 19,22 | 230,54 | 301,41 | 539,25 | 886,25 | 169,06 | 8,54 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (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 | 16 |

### Вторник

#### Завтрак:

|    |          |                                        |     |       |       |       |       |      |      |        |      |        |        |       |      |
|----|----------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 43/2021  | Салат картофельный с огурцами солеными | 60  | 1,26  | 3,78  | 4,92  | 58,8  | 0,04 | 6,36 | 0      | 1,68 | 9      | 27,6   | 11,4  | 0,42 |
| 2. | 268/2021 | Омлет Натуральный                      | 220 | 18,95 | 28,77 | 4,74  | 352   | 0,1  | 0,68 | 419,69 | 1,69 | 169,23 | 328,31 | 27,08 | 3,55 |
| 3. | 486/2021 | Компот из свежих яблок                 | 200 | 0,1   | 0,1   | 11,1  | 46    | 0,01 | 0,6  | 0      | 0,04 | 3,4    | 2,1    | 1,7   | 0,46 |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                         | 50  | 3,94  | 0,4   | 26,6  | 129,4 | 0,06 | 0    | 0      | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный                   | 25  | 1,87  | 0,27  | 12,12 | 59,5  | 0,38 | 0    | 0      | 0    | 9,57   | 44,2   | 13,45 | 0,75 |
|    |          | Итого за завтрак:                      | 555 | 26,12 | 33,32 | 59,48 | 645,7 | 0,59 | 7,64 | 419,69 | 3,41 | 201,2  | 434,21 | 60,63 | 5,78 |

#### Обед:

|    |          |                                          |       |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |        |      |
|----|----------|------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 1. | 47/2021  | Овощная подгарнировка (Винегрет овощной) | 100   | 1,6   | 6,2   | 6,6    | 88     | 0,04 | 6,2   | 0     | 2,8  | 23     | 42     | 18     | 0,79 |
| 2. | 104/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250/5 | 1,5   | 4,5   | 3,8    | 61,75  | 0,04 | 8,5   | 0     | 2,33 | 49,5   | 35,75  | 16     | 0,64 |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным    | 120   | 10,45 | 12,58 | 7,66   | 190,92 | 0,06 | 0,67  | 10    | 0,71 | 24,19  | 111,34 | 22,72  | 1,02 |
| 4. | 213/2021 | Каша гречневая вязкая                    | 180   | 8,03  | 6,91  | 28,98  | 210,06 | 0,17 | 0,54  | 34,38 | 0,4  | 104,04 | 200,34 | 99,9   | 3,08 |
| 5. | 459/2021 | Чай с лимоном                            | 200/5 | 0,3   | 0,1   | 9,5    | 40     | 0    | 1     | 0     | 0,02 | 7,9    | 9,1    | 5      | 0,87 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32     | 7      | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24  | 119    | 0,76 | 0     | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9   | 1,5  |
|    |          | Итого за обед:                           | 960   | 29,56 | 31,23 | 107,38 | 839,13 | 1,13 | 16,91 | 44,38 | 6,26 | 237,77 | 518,93 | 195,52 | 8,5  |

|  |  |                |  |       |       |        |         |      |       |        |      |        |        |        |       |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
|  |  | Всего за день: |  | 55,68 | 64,55 | 166,86 | 1484,83 | 1,72 | 24,55 | 464,07 | 9,67 | 438,97 | 953,14 | 256,15 | 14,28 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|

| №<br>п.п. | № рецепт.<br>по сборн. | Наименование блюд | Выход<br>(гр) | Пит. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|----------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|           |                        |                   |               | Белки              | Жиры | Углеводы |                      | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Мg | Fe |
| 1         | 2                      | 3                 | 4             | 5                  | 6    | 7        | 8                    | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Среда

Завтрак:

|    |          |                                |            |              |              |              |               |             |             |              |             |               |               |              |             |
|----|----------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 232/2021 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250/5      | 9,28         | 8,26         | 45,1         | 291,82        | 0,17        | 2,11        | 48,51        | 0,95        | 173,4         | 241,81        | 47,02        | 2,35        |
| 2. | 464/2021 | Кофейный напиток с молоком     | 200        | 1,4          | 1,2          | 11,4         | 63            | 0,02        | 0,3         | 9,5          | 0           | 54,3          | 38,3          | 6,3          | 0,07        |
| 3. | 79/2021  | Масло сливочное (порциями)     | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,2         | 0           | 0           | 8            | 0,02        | 0,48          | 1,8           | 0            | 0,01        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный                 | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0            | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный           | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0            | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b>       | <b>550</b> | <b>16,65</b> | <b>24,63</b> | <b>95,48</b> | <b>675,92</b> | <b>0,63</b> | <b>2,41</b> | <b>66,01</b> | <b>0,97</b> | <b>247,75</b> | <b>358,11</b> | <b>73,77</b> | <b>3,78</b> |

Обед:

|    |          |                                            |            |              |              |               |                |             |             |               |             |               |               |               |             |
|----|----------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 149/2021 | Овощная поджаренная (Огурцы соленные)      | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,6            | 0,01        | 1,5         | 0             | 0,06        | 13,92         | 14,52         | 8,46          | 0,36        |
| 2. | 134/2021 | Суп-пюре из разных овощей с гренками       | 250/15     | 2,9          | 4,7          | 7,25          | 83             | 0,05        | 3,25        | 26,5          | 0,28        | 74,75         | 73,25         | 24,25         | 0,68        |
| 3. | ТУ 584   | Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным | 120        | 10,74        | 6,58         | 10,99         | 145,28         | 0,07        | 1,78        | 0             | 3,25        | 22,6          | 136,25        | 39,5          | 0,91        |
| 4. | 385/2021 | Рис отварной                               | 180        | 4,52         | 6,52         | 46,62         | 263,16         | 0,04        | 0           | 32,4          | 0,34        | 20,7          | 100,44        | 32,58         | 0,13        |
| 5. | 484/2021 | Кисель из концентрата витамин              | 200        | 0            | 0            | 15            | 60             | 0           | 0           | 0             | 0           | 3,4           | 5,8           | 0             | 0,02        |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                             | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4          | 0,06        | 0           | 0             | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6         |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 119            | 0,76        | 0           | 0             | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5         |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>925</b> | <b>26,32</b> | <b>18,8</b>  | <b>131,72</b> | <b>806,44</b>  | <b>0,99</b> | <b>6,53</b> | <b>58,9</b>   | <b>3,93</b> | <b>164,51</b> | <b>450,66</b> | <b>138,69</b> | <b>4,2</b>  |
|    |          | <b>Всего за день:</b>                      |            | <b>42,97</b> | <b>43,43</b> | <b>227,2</b>  | <b>1482,36</b> | <b>1,62</b> | <b>8,94</b> | <b>124,91</b> | <b>4,9</b>  | <b>412,26</b> | <b>808,77</b> | <b>212,46</b> | <b>7,98</b> |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (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 | 16 |

**Четверг**

**Завтрак:**

|    |          |                          |            |              |              |              |               |             |             |               |             |               |               |              |             |
|----|----------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 229/2021 | Каша "Дружба"            | 250/5      | 6,47         | 8,21         | 34,33        | 236,96        | 0,11        | 1,64        | 49,01         | 0,17        | 161,71        | 174,15        | 38,06        | 0,55        |
| 2. | 459/2021 | Чай с лимоном            | 200/5      | 0,3          | 0,1          | 9,5          | 40            | 0           | 1           | 0             | 0,02        | 7,9           | 9,1           | 5            | 0,87        |
| 3. | 76/2021  | Сыр (порциями)           | 25         | 5,15         | 6,9          | 0            | 82,75         | 0,01        | 0,15        | 137,75        | 0,1         | 186           | 103           | 10           | 0,25        |
| 4. |          | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6         | 129,4         | 0,06        | 0           | 0             | 0           | 10            | 32            | 7            | 0,6         |
| 5. |          | Хлеб ржано-пшеничный     | 25         | 1,87         | 0,27         | 12,12        | 59,5          | 0,38        | 0           | 0             | 0           | 9,57          | 44,2          | 13,45        | 0,75        |
|    |          | <b>Итого за завтрак:</b> | <b>560</b> | <b>17,73</b> | <b>15,88</b> | <b>82,55</b> | <b>548,61</b> | <b>0,56</b> | <b>2,79</b> | <b>186,76</b> | <b>0,29</b> | <b>375,18</b> | <b>362,45</b> | <b>73,51</b> | <b>3,02</b> |

**обед**

|    |          |                                       |            |              |              |               |                |             |              |               |             |               |               |               |              |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | 54/2021  | Овощная поджаренная (Икра морковная)  | 60         | 0,84         | 2,28         | 3,9           | 39,6           | 0,02        | 2,1          | 0             | 0,84        | 12,6          | 27            | 16,2          | 0,43         |
| 2. | 113/2021 | Суп картофельный с бобовыми           | 250        | 6,3          | 3,58         | 14,8          | 115,75         | 0,16        | 4,75         | 17,5          | 0,25        | 35,33         | 89,25         | 34,38         | 2,03         |
| 3. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным | 120        | 10,45        | 12,58        | 7,66          | 190,92         | 0,06        | 0,67         | 10            | 0,71        | 24,19         | 111,34        | 22,72         | 1,02         |
| 4. | 377/2021 | Пюре картофельное                     | 180        | 4,86         | 7,2          | 10,44         | 126            | 0,14        | 4,32         | 36            | 0,18        | 45            | 88,2          | 28,8          | 0,99         |
| 5. | 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов витамин   | 200        | 0,6          | 0,1          | 20,1          | 84             | 0,01        | 0,2          | 0             | 0,4         | 20,1          | 19,2          | 14,4          | 0,69         |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                        | 50         | 3,94         | 0,4          | 26,6          | 129,4          | 0,06        | 0            | 0             | 0           | 10            | 32            | 7             | 0,6          |
|    |          | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50         | 3,74         | 0,54         | 24,24         | 119            | 0,76        | 0            | 0             | 0           | 19,14         | 88,4          | 26,9          | 1,5          |
|    |          | <b>Итого за обед:</b>                 | <b>910</b> | <b>30,73</b> | <b>26,68</b> | <b>107,74</b> | <b>804,67</b>  | <b>1,21</b> | <b>12,04</b> | <b>63,5</b>   | <b>2,38</b> | <b>166,36</b> | <b>455,39</b> | <b>150,4</b>  | <b>7,26</b>  |
|    |          | <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>48,46</b> | <b>42,56</b> | <b>190,29</b> | <b>1353,28</b> | <b>1,77</b> | <b>14,83</b> | <b>250,26</b> | <b>2,67</b> | <b>541,54</b> | <b>817,84</b> | <b>223,91</b> | <b>10,28</b> |

| № п/п | № рецепта по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) |      |          | Эн. цен-ть (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 | 16 |

Пятница

Завтрак:

|    |          |                                        |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|----|----------|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 1. | ТУ 030   | Котлеты из говядины с соусом томатным  | 120 | 10,45 | 12,58 | 7,66  | 190,92 | 0,06 | 0,67 | 10    | 0,71 | 24,19 | 111,34 | 22,72 | 1,02 |
| 2. | 377/2021 | Пюре картофельное                      | 180 | 4,86  | 7,2   | 10,44 | 126    | 0,14 | 4,32 | 36    | 0,18 | 45    | 88,2   | 28,8  | 0,99 |
| 3. | 497/2021 | Напиток ягодный                        | 200 | 0,1   | 0,04  | 9,9   | 41     | 3    | 2,9  | 0,15  | 1,1  | 0     | 0      | 0,2   | 2    |
| 4. |          | Булочные изделия (Плюшка "Московская") | 75  | 5,25  | 8,37  | 34,75 | 236,25 | 0,06 | 0    | 48,5  | 0,87 | 12,12 | 38,5   | 7,13  | 0,56 |
| 5. |          | Хлеб пшеничный                         | 25  | 1,97  | 0,2   | 13,3  | 64,7   | 0,03 | 0    | 0     | 0    | 5     | 16     | 3,5   | 0,3  |
|    |          | Итого за завтрак:                      | 600 | 22,63 | 28,39 | 76,05 | 658,87 | 3,29 | 7,89 | 94,65 | 2,86 | 86,31 | 254,04 | 62,35 | 4,87 |

обед

|    |          |                                                              |       |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|----|----------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 1. | 43/2021  | Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой) | 60    | 1,26  | 3,78  | 4,92   | 58,8   | 0,04 | 6,36  | 0     | 1,68 | 9      | 27,6   | 11,4  | 0,42 |
| 2. | 95/2021  | Борщ с капустой и картофелем                                 | 250/5 | 1,85  | 4,43  | 6,95   | 75     | 0,04 | 8     | 0     | 2,35 | 36,75  | 49     | 23,25 | 1,1  |
| 3. | 367/2021 | Птица в соусе с томатом                                      | 100   | 9,5   | 11,07 | 2,21   | 146,43 | 0,03 | 0,36  | 52,86 | 0,43 | 17,86  | 49,29  | 12,86 | 0,83 |
| 4. | 256/2021 | Макаронные изделия отварные                                  | 180   | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,4  | 0,07 | 0     | 37,8  | 0,9  | 14,4   | 54     | 9     | 1,26 |
| 5. | 457/2021 | Чай с сахаром                                                | 200   | 0,2   | 0,1   | 9,3    | 38     | 0    | 0     | 0     | 0    | 5,1    | 7,7    | 4,2   | 0,82 |
| 6. |          | Хлеб пшеничный                                               | 50    | 3,94  | 0,4   | 26,6   | 129,4  | 0,06 | 0     | 0     | 0    | 10     | 32     | 7     | 0,6  |
| 7. |          | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 50    | 3,74  | 0,54  | 24,24  | 119    | 0,76 | 0     | 0     | 0    | 19,14  | 88,4   | 26,9  | 1,5  |
|    |          | Итого за обед:                                               | 895   | 27,15 | 26,26 | 109,68 | 788,03 | 1    | 14,72 | 90,66 | 5,36 | 112,25 | 307,99 | 94,61 | 6,53 |

|  |  |                |  |       |       |        |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
|  |  | Всего за день: |  | 49,78 | 54,65 | 185,73 | 1446,9 | 4,29 | 22,61 | 185,31 | 8,22 | 198,56 | 562,03 | 156,96 | 11,4 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|

Плотность и энергетическая ценность по диетическому меню с подпарировкой детей от 12-18 лет

|              | Пит. вещества (г) |        |          | Эн. цен-ть (ккал) |        | Витамины (мг) |         |         |         |         | Минеральные вещества (мг) |        |    |    |    |    |
|--------------|-------------------|--------|----------|-------------------|--------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------------------------|--------|----|----|----|----|
|              | Белки             | Жиры   | Углеводы | 8                 | 9      | С             | А       | Е       | Са      | Р       | Мг                        | Fe     | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 день       | 5                 | 6      | 7        | 8                 | 9      | 10            | 11      | 12      | 13      | 14      | 15                        | 16     | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 2 день       | 45,22             | 39,65  | 200,76   | 1356,15           | 1,58   | 11,51         | 217,01  | 4,3     | 491,64  | 724,01  | 168,1                     | 8,06   | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 3 день       | 49,83             | 49,63  | 222,73   | 1550,65           | 4,38   | 33,85         | 94      | 8,58    | 245,32  | 726,52  | 174,08                    | 10,81  | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 4 день       | 47,38             | 42,34  | 214,54   | 1438,29           | 1,31   | 13,34         | 218,14  | 300,93  | 497,48  | 845,44  | 194,57                    | 9,29   | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 5 день       | 57,63             | 43,68  | 197,83   | 1422,19           | 1,27   | 25,83         | 156,3   | 6,74    | 564,8   | 819,15  | 161,42                    | 10,49  | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 6 день       | 48,52             | 57,28  | 207,69   | 1548,78           | 1,46   | 8,69          | 159,17  | 3,21    | 568,41  | 885,47  | 260,49                    | 11,08  | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 7 день       | 54,04             | 50,62  | 199,09   | 1477,58           | 1,27   | 19,22         | 230,54  | 301,41  | 239,25  | 886,25  | 169,06                    | 8,54   | 41 | 42 | 43 | 44 |
| 8 день       | 55,68             | 64,55  | 166,86   | 1484,83           | 1,72   | 24,55         | 464,07  | 9,67    | 438,97  | 953,14  | 256,15                    | 14,28  | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 9 день       | 42,97             | 43,43  | 227,2    | 1482,36           | 1,62   | 8,94          | 124,91  | 4,9     | 412,26  | 808,77  | 212,46                    | 7,98   | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 10 день      | 48,46             | 42,56  | 190,29   | 1353,28           | 1,77   | 14,83         | 250,26  | 2,67    | 541,54  | 817,84  | 223,91                    | 10,28  | 53 | 54 | 55 | 56 |
| Итого:       | 49,78             | 54,65  | 185,73   | 1446,9            | 4,29   | 22,61         | 185,31  | 8,22    | 198,56  | 562,03  | 156,96                    | 11,4   | 57 | 58 | 59 | 60 |
| Среднее      | 499,71            | 488,39 | 2012,72  | 14561,01          | 20,67  | 183,37        | 2099,71 | 650,63  | 4198,23 | 8028,62 | 1979,2                    | 102,21 | 61 | 62 | 63 | 64 |
| норма 50     | 49,97             | 48,84  | 201,27   | 1456,10           | 2,07   | 18,34         | 209,97  | 65,06   | 419,82  | 802,86  | 197,92                    | 10,22  | 65 | 66 | 67 | 68 |
| Выполнение % | 45                | 46     | 191,5    | 1360              | 0,7    | 35            | 450     | 5       | 600     | 600     | 150                       | 9      | 69 | 70 | 71 | 72 |
|              | 111,05            | 106,17 | 105,10   | 107,07            | 295,29 | 52,39         | 46,66   | 1301,26 | 69,97   | 133,81  | 131,95                    | 113,57 | 73 | 74 | 75 | 76 |

Использованная литература:  
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.