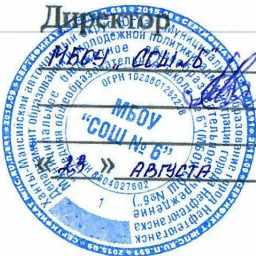


Согласовано:

Директор



Т.Н. БАРМАТИНА

20 13 г.

Утверждаю:

Директор НГ МУП
«Школьное питание»



Я. А. Коваль

20 13 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
обучающихся с 7-11 и 12-18 лет (в том числе, для льготной категории обучающихся) в
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА
НЕФТЕЮГАНСКА**

Примерное меню

школьных завтраков и обедов разработано специалистами НГ МУП «Школьное питание» с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся 7-11 и 12-18 лет (в том числе для льготной категории обучающихся), на основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (на период действия данного документа), МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, МР 2.3.6.0233-21 Методические рекомендации к организации общественного питания населения.

При составлении примерного меню были учтены:

- 1) Нормы потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах для обучающихся в общеобразовательных организациях
(Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица 1);
- 2) Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)
(Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица 1);
- 3) Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации
(Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица 3);
- 4) Наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков;
- 5) Ассортимент продуктов питания, рекомендуемый для использования в питании обучающихся.

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворении суточной потребности обучающихся общеобразовательных учреждений (7-11 и 12-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Наименование пищевых веществ | Потребность в пищевых веществах и энергии | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|------------|-------------|--------------------|-------------|
| | завтрак 25% | | обед 35% | | завтрак и обед 60% | |
| | с 7-11 лет | с 12-18 лет | с 7-11 лет | с 12-18 лет | с 7-11 лет | с 12-18 лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Макронутриенты: | | | | | | |
| Белки, г | 19,25 | 22,5 | 26,95 | 31,5 | 46,2 | 54,0 |
| Жиры, г | 19,75 | 23,0 | 27,65 | 32,2 | 47,4 | 55,2 |
| Углеводы, г | 83,75 | 95,75 | 117,25 | 134,05 | 201,0 | 229,8 |
| Энергетическая ценность (Ккал) | 587,5 | 680,0 | 822,5 | 952,0 | 1410,0 | 1632,0 |
| Микронутриенты | | | | | | |
| Витамины: | | | | | | |
| «В1» (мг) | 0,3 | 0,35 | 0,42 | 0,49 | 0,72 | 0,84 |
| «В2» (мг) | 0,35 | 0,4 | 0,49 | 0,56 | 0,84 | 0,96 |
| «С» (мг) | 15,0 | 17,5 | 21,0 | 24,5 | 36,0 | 42,0 |
| «А» (мг) | 0,18 | 0,23 | 0,25 | 0,32 | 0,43 | 0,55 |
| «Е» (мг) | 2,5 | 3,0 | 3,5 | 4,2 | 6,0 | 7,2 |
| Минеральные в-ва | | | | | | |
| Кальций (мг) | 275,0 | 300,0 | 385,0 | 420,0 | 660,0 | 720,0 |
| Фосфор (мг) | 412,5 | 450,0 | 577,5 | 630,0 | 990,0 | 1080,0 |
| Магний (мг) | 62,5 | 75,0 | 87,5 | 105,0 | 150,0 | 180,0 |
| Железо (мг) | 3,0 | 4,25 | 4,2 | 5,95 | 7,2 | 10,2 |
| Цинк (мг) | 2,5 | 3,5 | 3,5 | 4,9 | 6,0 | 8,4 |
| Йод (мг) | 0,025 | 0,03 | 0,035 | 0,042 | 0,06 | 0,072 |

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|---|-------------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Горячее питание | | | | | | | | | | | | | |
| 97/2004 | Сыр российский | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54,00 | 0,10 | 0,03 | 0,60 | 0,01 | 132,00 | 5,30 | 0,15 | 75,00 |
| 6/2011 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,08 | 0,50 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,02 | 3,00 |
| 185/2011 | Каша молочная жидкая пшеничная | 200/5 | 8,21 | 6,19 | 34,02 | 229,19 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,210 | 113,40 | 47,31 | 1,21 | 183,61 |
| ТТК 17.02.2017 | Кофейный напиток | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,52 | 95,10 | 0,28 | 0,07 | 0,70 | 0,00 | 77,45 | 6,90 | 0,10 | 156,20 |
| пром | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,80 | 9,40 | 0,78 | 30,00 |
| пром | Батон "Особый" витаминизированный | 25 | 1,87 | 0,72 | 12,85 | 65,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 4,75 | 3,20 | 0,30 | 16,25 |
| 368/2011 | Фрукты свежие | 110 | 2,28 | 0,01 | 11,75 | 41,80 | 11,80 | 0,00 | 0,39 | 0,07 | 38,08 | 1,04 | 0,01 | 18,70 |
| | Итого: | 585 | 18,28 | 20,41 | 84,61 | 583,59 | 13,49 | 0,18 | 2,19 | 0,34 | 373,88 | 73,15 | 2,57 | 482,76 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 30.11.2013 | Салат "Радуга" | 60 | 1,85 | 5,12 | 13,47 | 87,00 | 1,38 | 0,00 | 0,00 | 0,023 | 11,10 | 7,01 | 0,20 | 27,24 |
| 135/04 | Суп из овощей (мясо говядины, сметана, зелень) | 15/200/10 /1 | 5,26 | 8,46 | 20,50 | 132,03 | 2,44 | 0,25 | 1,30 | 0,01 | 97,05 | 6,00 | 0,41 | 82,00 |
| 394/1994 | Жаркое по-домашнему | 300 | 16,82 | 12,68 | 36,57 | 379,68 | 2,13 | 0,00 | 2,400 | 0,24 | 145,26 | 31,58 | 2,730 | 282,00 |
| ТТК 16.11.2022 | Компот сливовый | 200 | 0,76 | 0,50 | 25,07 | 96,85 | 2,25 | 0,00 | 0,00 | 0,010 | 7,14 | 3,50 | 0,45 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| | Итого: | 841 | 28,11 | 27,05 | 119,84 | 809,96 | 8,20 | 0,25 | 3,70 | 0,36 | 273,80 | 64,04 | 5,09 | 448,24 |
| | Итого за день: | 1426 | 46,39 | 47,46 | 204,45 | 1393,55 | 21,69 | 0,43 | 5,890 | 0,699 | 647,680 | 137,19 | 7,66 | 931,00 |

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции, г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 97/2004 | Сыр российский | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,13 | 0,04 | 0,80 | 0,01 | 176,00 | 7,06 | 0,20 | 100,00 |
| 6/2011 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,08 | 0,50 | 0,00 | 2,40 | 3,39 | 0,02 | 3,00 |
| 185/2011 | Каша молочная жидкая пшеничная | 200/5 | 8,21 | 6,19 | 34,02 | 229,19 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,210 | 113,40 | 47,31 | 1,21 | 183,61 |
| ТТК 17.02.2017 | Кофейный напиток | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,52 | 95,10 | 0,28 | 0,07 | 0,70 | 0,00 | 77,45 | 6,90 | 0,10 | 156,20 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| 368/2011 | Фрукты свежие | 200 | 3,29 | 0,50 | 16,20 | 86,00 | 26,00 | 0,02 | 0,85 | 0,06 | 74,00 | 12,00 | 0,90 | 43,00 |
| Итого: | | 695 | 21,37 | 22,01 | 94,94 | 670,69 | 27,72 | 0,21 | 2,85 | 0,36 | 457,95 | 94,96 | 3,93 | 550,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 30.11.2013 | Салат "Радуга" | 100 | 3,08 | 8,50 | 22,45 | 145,00 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,049 | 18,50 | 14,40 | 0,49 | 46,00 |
| 135/04 | Суп из овощей (мясо говядины, сметана, зелень) | 20/250/10 /1 | 9,86 | 11,61 | 28,49 | 147,68 | 2,79 | 0,34 | 1,90 | 0,017 | 122,26 | 20,43 | 0,80 | 92,00 |
| 394/1994 | Жаркое по-домашнему | 300 | 16,82 | 12,68 | 36,57 | 379,68 | 2,13 | 0,00 | 2,400 | 0,29 | 145,26 | 41,58 | 2,730 | 282,00 |
| ТТК 16.11.2022 | Компот сливовый | 200 | 0,76 | 0,50 | 25,07 | 96,85 | 2,25 | 0,00 | 0,00 | 0,010 | 7,14 | 3,50 | 0,45 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| Итого: | | 941,00 | 34,15 | 33,80 | 138,65 | 891,61 | 9,47 | 0,34 | 4,30 | 0,45 | 307,86 | 98,21 | 5,97 | 484,50 |
| Итого за день: | | 1636 | 55,52 | 55,81 | 233,59 | 1562,30 | 37,19 | 0,55 | 7,15 | 0,81 | 765,81 | 193,17 | 9,90 | 1034,81 |

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 286/2011 | Тефтели | 160 | 11,33 | 12,53 | 14,19 | 215,00 | 1,05 | 0,01 | 2,50 | 0,07 | 80,10 | 11,30 | 1,25 | 171,20 |
| 520/2004 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 | 5,19 | 0,04 | 0,20 | 0,14 | 36,90 | 30,00 | 0,28 | 84,00 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 6,00 | 0,80 | 0,00 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| пром. пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 25 | 1,98 | 0,23 | 12,55 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,00 | 3,50 | 0,27 | 16,25 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 100 | 0,57 | 0,46 | 14,00 | 45,70 | 5,00 | 0,18 | 0,00 | 0,03 | 119,40 | 1,80 | 0,01 | 16,00 |
| | Итого: | 660 | 18,28 | 19,99 | 85,81 | 582,20 | 11,24 | 0,23 | 2,70 | 0,31 | 260,65 | 64,35 | 3,58 | 324,95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 25.12.13 | Салат из овощей с морской капустой | 60 | 1,05 | 1,30 | 4,12 | 39,11 | 1,89 | 0,19 | 0,06 | 0,01 | 14,21 | 2,82 | 0,02 | 27,60 |
| 137/2004 | Суп с мясными фрикадельками, зелень | 20/200/1 | 2,63 | 5,13 | 17,80 | 108,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 104,00 | 6,37 | 0,46 | 190,00 |
| 437/2004 | Гуляш | 100 | 13,40 | 12,72 | 3,27 | 194,16 | 0,94 | 0,00 | 0,60 | 0,04 | 111,50 | 22,00 | 1,31 | 146,00 |
| 246/2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,70 | 7,80 | 35,10 | 279,00 | 0,97 | 0,00 | 2,35 | 0,15 | 127,49 | 40,99 | 0,97 | 158,00 |
| ТТК 16.11.22 | Компот "Рябинка" | 200 | 0,20 | 0,50 | 25,07 | 109,55 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,010 | 8,32 | 0,40 | 0,10 | 12,00 |
| пром. пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 25 | 1,98 | 0,23 | 12,55 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,00 | 3,50 | 0,27 | 16,25 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| | Итого: | 781 | 28,01 | 27,70 | 107,08 | 831,82 | 6,80 | 0,19 | 3,01 | 0,42 | 377,77 | 87,83 | 4,10 | 587,35 |
| | Итог за день: | 1441 | 46,29 | 47,69 | 192,89 | 1414,02 | 18,04 | 0,42 | 5,71 | 0,73 | 638,42 | 152,18 | 7,68 | 912,30 |

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порцииг | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|-------------------------------------|------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 286/2011 | Тефтели | 160 | 11,33 | 12,53 | 14,19 | 215,00 | 1,05 | 0,12 | 2,50 | 0,07 | 80,10 | 11,30 | 1,25 | 171,20 |
| 520/2004 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | 218,00 | 6,92 | 0,05 | 0,26 | 0,19 | 49,20 | 37,00 | 0,30 | 112,00 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 6,00 | 0,80 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшеничн, вит. | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 160 | 1,60 | 0,69 | 15,45 | 73,47 | 8,00 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 191,04 | 2,90 | 1,00 | 24,00 |
| Итого: | | 780 | 20,96 | 22,73 | 98,91 | 684,87 | 15,97 | 0,24 | 2,76 | 0,385 | 347,04 | 75,50 | 4,85 | 371,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 34/2011 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 0,75 | 2,75 | 2,36 | 65,02 | 3,50 | 0,31 | 0,13 | 0,03 | 5,18 | 13,30 | 0,57 | 46,00 |
| 137/2004 | Суп с мясными фрикадельками, зелень | 25/250/1 | 6,15 | 6,70 | 29,60 | 135,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 129,00 | 7,37 | 0,72 | 198,00 |
| 437/2004 | Гуляш | 100 | 13,40 | 12,72 | 3,27 | 194,16 | 0,94 | 0,00 | 0,60 | 0,04 | 111,50 | 22,00 | 1,31 | 146,00 |
| 246/2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,20 | 9,36 | 42,12 | 334,80 | 1,17 | 0,00 | 3,35 | 0,18 | 152,99 | 49,18 | 2,16 | 179,60 |
| ТТК 16.11.22 | Компот "Рябинка" | 200 | 0,20 | 0,50 | 25,07 | 109,55 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,010 | 8,32 | 0,40 | 0,10 | 12,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| Итого: | | 911 | 33,12 | 32,32 | 126,65 | 953,13 | 8,81 | 0,31 | 4,08 | 0,46 | 420,24 | 108,20 | 6,16 | 638,60 |
| Итог за день: | | 1691 | 54,08 | 55,05 | 225,56 | 1638,00 | 24,78 | 0,55 | 6,84 | 0,85 | 767,28 | 183,70 | 11,01 | 1010,30 |

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,гр | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|---|-------------------|---------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 97/04 | Сыр порционно | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 0,01 | 132,00 | 5,30 | 0,15 | 75,00 |
| 576/2005 | Огурец свежий прционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 6,00 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 10,20 | 8,40 | 0,36 | 18,00 |
| ТТК 11.01.2023 | Паста с филе грудки индейки | 200 | 13,59 | 15,51 | 40,10 | 383,67 | 16,60 | 0,00 | 1,25 | 0,21 | 48,56 | 48,33 | 0,78 | 179,75 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 2,83 | 0,07 | 0,78 | 0,01 | 12,80 | 2,20 | | 0,00 |
| пром | Хлеб пшеничный в/с | 25 | 1,98 | 0,23 | 12,55 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,00 | 3,50 | 0,27 | 16,25 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 115 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 50,45 | 12,00 | 0,28 | 0,96 | 0,040 | 19,20 | 10,80 | 2,64 | 213,00 |
| | Итого: | 637 | 20,21 | 20,73 | 79,97 | 614,52 | 37,53 | 0,35 | 3,65 | 0,318 | 227,76 | 78,53 | 4,20 | 502,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 22/2004 | Салат из свежих помидор со сладким перцем | 60 | 0,57 | 3,69 | 2,58 | 41,50 | 24,18 | 0,00 | 1,44 | 0,02 | 12,00 | 15,00 | 0,42 | 11,40 |
| 116/2004 | Борщ с фасолью и картофелем (сметана, зелень) | 200/10/1 | 4,32 | 8,70 | 19,68 | 104,80 | 10,44 | 0,07 | 1,50 | 0,06 | 155,10 | 16,65 | 0,86 | 183,60 |
| 403/94 | Плов | 250 | 16,28 | 18,12 | 50,07 | 440,57 | 5,65 | 0,010 | 1,70 | 0,29 | 130,28 | 33,14 | 1,06 | 343,75 |
| 631/2004 | Компот из свежих ягод (вишня) | 200 | 0,300 | 0,00 | 25,65 | 104,43 | 6,00 | 0,00 | 0,10 | 0,010 | 15,52 | 10,40 | 0,270 | 6,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| | Итого: | 786 | 24,89 | 30,80 | 122,21 | 805,70 | 46,27 | 0,08 | 4,74 | 0,45 | 326,15 | 91,14 | 3,91 | 601,75 |
| | Итог за день: | 1423 | 45,10 | 51,53 | 202,18 | 1420,22 | 83,80 | 0,43 | 8,39 | 0,77 | 553,91 | 169,67 | 8,11 | 1103,75 |

День: среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептур | Наименование блюд | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | ЭЦ ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры, г | Углеводы, г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 11.01.2023 | Паста с филе грудки индейки, огурец консерв. | 200 | 18,10 | 17,27 | 38,10 | 401,15 | 16,60 | 0,00 | 1,25 | 0,21 | 48,56 | 48,33 | 0,78 | 179,75 |
| 630/1994 | Чай с молоком | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,80 | 1,33 | 0,060 | 0,60 | 0,040 | 126,50 | 15,40 | 0,41 | 172,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 240 | 0,45 | 1,96 | 24,85 | 105,60 | 24,00 | 0,27 | 1,93 | 0,06 | 38,40 | 15,90 | 4,03 | 215,25 |
| | Итого: | 670 | 23,88 | 22,10 | 93,91 | 679,95 | 41,93 | 0,33 | 3,78 | 0,340 | 219,46 | 83,83 | 5,55 | 586,50 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15/2011 | Салат из свежих помидор и огурцов с з/луком | 100 | 0,96 | 2,28 | 3,67 | 69,19 | 16,70 | 0,16 | 0,30 | 0,04 | 18,49 | 16,18 | 0,73 | 38,00 |
| 144/04 | Суп из овощей с фасолью (с мясом говядины, сметана, зелень) | 20/250/10 /1 | 9,100 | 11,08 | 26,67 | 183,24 | 10,36 | 0,10 | 0,97 | 0,09 | 158,35 | 17,80 | 1,10 | 180,00 |
| 403/94 | Плов | 275 | 17,09 | 19,94 | 55,08 | 484,63 | 6,22 | 0,011 | 3,07 | 0,30 | 133,31 | 36,45 | 1,70 | 378,00 |
| 631/2004 | Компот из свежих ягод (вишня) | 200 | 0,300 | 0,00 | 25,65 | 104,43 | 6,00 | 0,00 | 0,10 | 0,010 | 15,52 | 10,40 | 0,270 | 6,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшеничн, вит. | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| | Итого: | 916 | 31,08 | 33,81 | 137,14 | 963,89 | 39,28 | 0,27 | 4,44 | 0,520 | 340,37 | 99,13 | 5,30 | 666,50 |
| | Итого за день: | 1586 | 54,96 | 55,91 | 231,05 | 1643,84 | 81,21 | 0,60 | 8,22 | 0,86 | 559,83 | 182,96 | 10,85 | 1253,00 |

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 366/2004 | Запеканка из творога/сгущеное молоко | 150/30 | 16,20 | 16,30 | 29,90 | 377,20 | 1,10 | 0,05 | 1,50 | 0,22 | 184,10 | 37,00 | 1,16 | 275,00 |
| 630/1994 | Чай с молоком | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,80 | 1,33 | 0,060 | 0,60 | 0,040 | 126,50 | 15,40 | 0,41 | 172,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с,вит | 25 | 1,98 | 0,23 | 12,55 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,00 | 3,50 | 0,27 | 16,25 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 140 | 0,12 | 0,37 | 21,88 | 60,50 | 8,20 | 0,00 | 0,33 | 0,066 | 56,10 | 6,26 | 0,00 | 37,95 |
| Итого: | | 545 | 21,26 | 19,50 | 80,23 | 598,50 | 10,63 | 0,11 | 2,43 | 0,356 | 371,700 | 62,16 | 1,84 | 501,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 14.05.22 | Салат "Греческий" | 60 | 0,77 | 1,02 | 1,90 | 86,58 | 1,12 | 0,00 | 0,44 | 0,024 | 65,35 | 2,75 | 0,03 | 11,40 |
| 81/2011 | Суп картофельный с бобовыми, зелень | 200/1 | 5,40 | 4,80 | 27,00 | 146,52 | 1,75 | 0,00 | 0,60 | 0,020 | 49,25 | 18,25 | 1,500 | 228,00 |
| 425/1994 | Оладьи из печени | 101 | 13,02 | 14,34 | 14,04 | 267,30 | 13,00 | 0,31 | 0,90 | 0,17 | 113,88 | 20,24 | 1,10 | 278,00 |
| 541/2004 | Рагу овощное | 150 | 2,30 | 5,05 | 23,80 | 128,75 | 4,85 | 0,00 | 0,80 | 0,078 | 44,74 | 21,63 | 0,22 | 97,50 |
| ТТК 16.11.22 | Компот "Вкус лета" | 200 | 0,70 | 0,45 | 24,97 | 104,85 | 5,87 | 0,00 | 0,00 | 0,010 | 11,32 | 7,93 | 0,350 | 12,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| Итого: | | 767 | 25,61 | 25,95 | 115,94 | 848,40 | 26,59 | 0,31 | 2,74 | 0,372 | 297,79 | 86,75 | 4,50 | 683,90 |
| Итог за день: | | 1312 | 46,87 | 45,45 | 196,17 | 1446,90 | 37,22 | 0,42 | 5,17 | 0,73 | 669,49 | 148,91 | 6,34 | 1185,10 |

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|---|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 237/2011 | Запеканка из творога/сгущеное молоко | 200/30 | 21,33 | 21,96 | 38,53 | 497,08 | 1,46 | 0,230 | 2,64 | 0,28 | 222,920 | 44,44 | 3,16 | 408,00 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 0,00 | 0,000 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 6,00 | 0,30 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 135 | 1,03 | 0,47 | 23,37 | 57,57 | 13,50 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 47,25 | 11,79 | 0,13 | 22,95 |
| Итого: | | 595 | 24,93 | 22,70 | 90,96 | 685,05 | 14,96 | 0,23 | 2,85 | 0,310 | 288,17 | 66,43 | 3,92 | 450,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 14.05.22 | Салат "Греческий" | 100 | 1,28 | 1,70 | 3,21 | 144,30 | 1,50 | 0,00 | 0,73 | 0,040 | 108,92 | 6,26 | 0,05 | 19,00 |
| 139/2004 | Суп картофельный с бобовыми, зелень | 250/1 | 5,75 | 5,00 | 33,75 | 183,20 | 2,18 | 0,00 | 1,25 | 0,034 | 61,56 | 19,25 | 1,870 | 283,00 |
| 425/1994 | Оладьи из печени | 101 | 13,02 | 14,34 | 14,04 | 267,30 | 13,00 | 0,31 | 0,90 | 0,17 | 113,88 | 20,24 | 1,10 | 278,00 |
| 541/2004 | Рагу овощное | 180 | 3,24 | 7,20 | 28,55 | 154,62 | 4,99 | 0,01 | 1,35 | 0,200 | 53,69 | 27,96 | 1,10 | 117,00 |
| ТТК 16.11.22 | Компот "Вкус лета" | 200 | 0,70 | 0,45 | 24,97 | 104,85 | 5,87 | 0,00 | 0,00 | 0,010 | 11,32 | 7,93 | 0,350 | 12,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| Итого: | | 887 | 27,41 | 28,98 | 128,75 | 968,67 | 27,54 | 0,32 | 4,23 | 0,52 | 362,62 | 97,59 | 5,77 | 766,00 |
| Итог за день: | | 1482 | 52,34 | 51,68 | 219,71 | 1653,72 | 42,50 | 0,55 | 7,08 | 0,83 | 650,79 | 164,02 | 9,69 | 1216,45 |

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,гр | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------|---------------------------------------|-------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 576/2004 | Огурец свежий порционно | 70 | 0,3 | 0,08 | 2,21 | 8,16 | 2,71 | 0 | 0,1 | 0,02 | 11,9 | 9,8 | 0,05 | 21 |
| ТТК 09.10.2022 | Котлета рубленая из горбуши | 90 | 10,31 | 8,02 | 13,06 | 172,54 | 0,64 | 0,18 | 1,25 | 0,00 | 123,04 | 10,63 | 0,500 | 112,20 |
| 511/2004 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 8,75 | 34,25 | 209,70 | 0,00 | 0,00 | 1,25 | 0,180 | 64,16 | 19,14 | 0,550 | 105,70 |
| ТТК 27.08.22 | Кофейный напиток быстрорастворимый | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,52 | 95,10 | 0,28 | 0,000 | 0,00 | 0,000 | 77,45 | 6,90 | 0,10 | 105,70 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с,вит | 25 | 1,98 | 0,23 | 12,55 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,00 | 3,50 | 0,27 | 16,25 |
| | Итого: | 560 | 18,80 | 18,76 | 89,76 | 587,50 | 3,63 | 0,18 | 2,60 | 0,270 | 288,80 | 61,72 | 2,44 | 398,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 10.03.23 | Салат "Цезарь" | 60 | 4,56 | 6,01 | 1,75 | 80,23 | 1,42 | 0,00 | 1,15 | 0,000 | 12,24 | 10,28 | 0,78 | 40,80 |
| ТТК 12.01.21 | Суп "Кудрявый", зелень | 250/1 | 4,19 | 6,50 | 10,30 | 117,81 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 87,60 | 23,50 | 0,250 | 177,00 |
| ТТК 01.12.22 | Фрикасе (филе грудки индейки) | 100 | 9,66 | 11,27 | 2,79 | 160,23 | 1,05 | 0,11 | 0,30 | 0,02 | 118,67 | 11,22 | 0,76 | 183,00 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,50 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,06 | 9,30 | 7,30 | 0,70 | 76,00 |
| ТТК 08.11.21 | Кисель с витаминами " Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,38 | 114,95 | 20,10 | 0,13 | 0,80 | 0,250 | 153,00 | 6,20 | 0,080 | 3,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| 368/2011 | Фрукты свежие | 105 | 0,42 | 0,42 | 20,29 | 50,20 | 10,50 | 0,00 | 0,21 | 0,03 | 26,80 | 9,45 | 0,31 | 11,50 |
| | Итого: | 921 | 27,50 | 30,64 | 120,99 | 858,32 | 34,37 | 0,24 | 3,26 | 0,43 | 420,86 | 83,90 | 4,18 | 548,30 |
| | Итог за день: | 1481 | 46,30 | 49,40 | 210,75 | 1445,82 | 38,00 | 0,42 | 5,86 | 0,70 | 709,66 | 145,62 | 6,62 | 946,65 |

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|---------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 09.10.2022 | Котлета рубленая из горбуши | 100 | 11,46 | 8,92 | 14,52 | 191,72 | 0,72 | 0,23 | 1,38 | 0,00 | 125,60 | 18,48 | 0,56 | 124,60 |
| 511/2004 576/2004 | Рис отварной/огурец свежий | 180/70 | 4,40 | 10,89 | 38,84 | 258,38 | 2,71 | 0,00 | 1,48 | 0,270 | 112,37 | 30,15 | 0,950 | 121,00 |
| ТТК 27.08.22 | Кофейный напиток быстрорастворимый | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,52 | 95,10 | 0,28 | 0,000 | 0,00 | 0,000 | 77,45 | 6,90 | 0,10 | 105,70 |
| пром.пр. | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 35 | 2,76 | 0,30 | 17,50 | 86,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,00 | 4,90 | 0,38 | 22,75 |
| пром.пр. | Хлеб ржано-пшеничн., вит. | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| Итого: | | 615 | 21,40 | 22,01 | 100,39 | 680,00 | 3,71 | 0,23 | 2,86 | 0,358 | 331,12 | 74,53 | 3,16 | 419,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 10.03.23 | Салат "Цезарь" | 100 | 7,61 | 10,01 | 2,91 | 133,71 | 2,03 | 0,00 | 2,23 | 0,000 | 20,40 | 17,14 | 1,30 | 68,00 |
| ТТК 12.01.21 | Суп "Кудрявый", зелень | 250/1 | 4,19 | 6,50 | 10,30 | 117,81 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 87,60 | 23,50 | 0,250 | 177,00 |
| ТТК 01.12.22 | Фрикасе (филе грудки индейки) | 100 | 9,66 | 11,27 | 2,79 | 160,23 | 1,05 | 0,11 | 0,30 | 0,02 | 118,67 | 11,22 | 0,76 | 183,00 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,30 | 7,38 | 42,30 | 264,60 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,07 | 11,16 | 8,76 | 0,88 | 91,19 |
| ТТК 08.11.21 | Кисель с витаминами " Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,38 | 114,95 | 20,10 | 0,13 | 0,80 | 0,250 | 153,00 | 6,20 | 0,080 | 3,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшеничн, вит. | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| 368/2011 | Фрукты свежие | 130 | 0,44 | 0,44 | 31,25 | 52,20 | 11,00 | 0,00 | 0,32 | 0,04 | 27,60 | 9,90 | 1,98 | 22,10 |
| Итого: | | 1021 | 31,83 | 36,11 | 142,00 | 965,90 | 35,48 | 0,24 | 4,55 | 0,462 | 433,13 | 95,02 | 6,75 | 608,79 |
| Итог за день: | | 1636 | 53,23 | 58,12 | 242,39 | 1645,90 | 39,19 | 0,47 | 7,41 | 0,82 | 764,25 | 169,55 | 9,91 | 1027,84 |

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 576/2004 | Помидор свежий порционно | 60 | 0,66 | 0,22 | 5,83 | 13,8 | 2 | 0 | 0 | 0,04 | 8,4 | 12 | 0,5 | 15 |
| ТТК 16.01.2023 | Вареники с "Адыгейским сыром и картофелем" | 180/10 | 10,73 | 14,79 | 25,33 | 330,40 | 2,00 | 0,00 | 1,25 | 0,00 | 185,10 | 7,00 | 0,90 | 286,00 |
| ТТК 05.10.2022 | Какао с молоком | 200 | 3,38 | 3,29 | 18,56 | 90,72 | 0,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 135,29 | 30,96 | 0,93 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с, вит. | 25 | 1,98 | 0,23 | 12,55 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,00 | 0,27 | 0,75 | 16,25 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 135 | 1,90 | 0,60 | 19,85 | 61,75 | 7,05 | 0,18 | 1,25 | 0,230 | 94,74 | 12,33 | 1,08 | 75,90 |
| Итого: | | 610 | 18,65 | 19,13 | 82,12 | 558,67 | 11,60 | 0,18 | 2,50 | 0,300 | 428,53 | 62,56 | 4,16 | 393,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 08.10.2018 | Салат "Мозаика" | 60 | 2,95 | 3,10 | 9,70 | 92,40 | 0,24 | 0,05 | 0,00 | 0,060 | 69,72 | 8,52 | 0,01 | 78,00 |
| 76/2011 | Рассольник "Ленинградский" (сметана, зелень) | 250/10/1 | 4,830 | 7,48 | 26,58 | 136,72 | 0,00 | 0,080 | 0,50 | 0,100 | 166,28 | 12,62 | 0,000 | 202,22 |
| 291/2011 | Запеканка картофельная с мясом | 165 | 16,24 | 12,54 | 33,92 | 312,84 | 2,10 | 0,000 | 2,00 | 0,11 | 52,74 | 39,66 | 1,30 | 122,10 |
| ТТК 16.11.2022 | Компот "Ягодное Ассорти" | 200 | 0,50 | 0,40 | 25,50 | 136,85 | 3,40 | 0,12 | 0,00 | 0,05 | 11,32 | 8,28 | 0,10 | 12,00 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| пром. пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 25 | 1,98 | 0,23 | 12,55 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,00 | 3,50 | 0,27 | 16,25 |
| Итого: | | 736 | 27,55 | 23,77 | 117,42 | 780,81 | 5,74 | 0,25 | 2,50 | 0,391 | 312,31 | 84,33 | 2,65 | 468,07 |
| Итог за день: | | 1346 | 46,20 | 42,90 | 199,54 | 1339,48 | 17,34 | 0,43 | 5,00 | 0,69 | 740,84 | 146,89 | 6,81 | 861,22 |

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|---|-------------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 09.12.2022 576/2004 | Вареники с "Адыгейским сыром и картофелем"/помидор свежий порционно | 210/80 | 14,79 | 22,20 | 32,75 | 365,60 | 4,00 | 0,00 | | 0,30 | 195,30 | 21,00 | 2,11 | 301,00 |
| ТТК 12.11.2021 | Какао с молоком и витаминами "Витошка" | 200 | 3,90 | 3,10 | 14,97 | 123,95 | 0,00 | 0,16 | 0,50 | 0,04 | 180,10 | 30,96 | 0,93 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшеничн, вит. | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 130 | 0,15 | 0,65 | 21,61 | 67,46 | 6,90 | 0,14 | 3,00 | 0,00 | 91,23 | 11,87 | | 70,90 |
| | Итого: | 680 | 22,47 | 26,46 | 95,40 | 679,41 | 10,90 | 0,30 | 3,50 | 0,420 | 481,33 | 82,13 | 4,54 | 436,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 09.02.2021 | Салат "Вдохновение" | 100 | 3,47 | 5,08 | 12,81 | 231,84 | 3,24 | 0,06 | 0,10 | 0,060 | 69,72 | 8,52 | 0,70 | 78,00 |
| 76/2011 | Рассольник "Ленинградский" (сметана, зелень) | 250/10/1 | 4,830 | 7,48 | 26,58 | 136,72 | 0,00 | 0,200 | 0,50 | 0,100 | 166,28 | 12,62 | 0,000 | 202,22 |
| 291/2011 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 19,68 | 15,20 | 41,70 | 379,20 | 2,54 | 0,000 | 2,40 | 0,210 | 63,92 | 59,66 | 2,90 | 148,00 |
| ТТК 5.04.2017 | Напиток из свежих яблок и брусники | 200 | 0,00 | 0,10 | 25,78 | 106,76 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 17,64 | 7,75 | 0,39 | 16,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничн. в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшенич, вит. | 25 | 1,05 | 0,02 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| | Итого: | 816 | 31,40 | 28,15 | 131,10 | 968,92 | 16,28 | 0,26 | 3,00 | 0,460 | 330,81 | 104,50 | 5,29 | 501,22 |
| | Итог за день: | 1496 | 53,87 | 54,61 | 226,50 | 1648,33 | 27,18 | 0,56 | 6,50 | 0,88 | 812,14 | 186,63 | 9,83 | 937,62 |

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,гр | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------|--|-------------------|---------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Сэндвич | 70 | 9,21 | 10,11 | 19,47 | 205,11 | 4,01 | 0,00 | 1,01 | 0,14 | 51,80 | 12,47 | 1,18 | 201,50 |
| ТТК | Каша молочная с маслом | 200/5 | 4,49 | 6,78 | 23,87 | 163,88 | 5,24 | 0,00 | 1,00 | 0,090 | 42,20 | 17,05 | 1,42 | 170,24 |
| ТТК | Какао с молоком и | 180 | 3,51 | 2,79 | 13,47 | 111,55 | 0,00 | 0,14 | 0,45 | 0,03 | 162,09 | 27,86 | 0,00 | 0,00 |
| пром.пр. | Батон "Особый" витаминизированный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,80 | 2,60 | 0,24 | 13,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,57 | 0,20 | 13,73 | 45,70 | 5,00 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 28,40 | 2,00 | 0,10 | 32,07 |
| | Итого: | 575 | 19,28 | 20,46 | 80,82 | 578,64 | 14,25 | 0,19 | 2,46 | 0,31 | 288,29 | 61,98 | 2,94 | 416,81 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 05.09.13 | Салат "Фасоль с овощами" | 100 | 1,31 | 4,13 | 23,72 | 122,72 | 0,50 | 0,00 | 0,97 | 0,230 | 111,83 | 13,86 | 1,40 | 71,17 |
| № 57/11 | Борщ со свежей капустой и картофелем (с мясом говядины, сметана ,зелень) | 20/200/10 /2 | 7,05 | 8,50 | 16,30 | 164,83 | 1,06 | 0,16 | 1,38 | 0,07 | 142,39 | 9,73 | 0,65 | 241,97 |
| 438/04 | Азу | 200 | 14,02 | 13,79 | 24,72 | 273,16 | 0,49 | 0,00 | 0,950 | 0,06 | 94,61 | 34,90 | 0,070 | 182,19 |
| ТТК 16.04.17 | Напиток из смородины | 200 | 0,00 | 0,10 | 25,78 | 106,76 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,020 | 17,64 | 7,75 | 0,39 | 16,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| | Итого: | 792 | 26,01 | 27,03 | 116,59 | 789,87 | 22,05 | 0,16 | 3,30 | 0,46 | 381,17 | 84,54 | 4,01 | 575,83 |
| | Итог за день: | 1367 | 45,29 | 47,49 | 197,41 | 1368,51 | 36,30 | 0,35 | 5,76 | 0,77 | 669,46 | 146,52 | 6,95 | 992,64 |

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции, г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|--|-----------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 30.01.23 | Сэндвич | 70 | 9,21 | 10,11 | 19,47 | 205,11 | 4,01 | 0,00 | 1,01 | 0,14 | 51,80 | 12,27 | 1,18 | 201,50 |
| ТТК 31.10.13 | Каша молочная с маслом "Дружба" | 200/5 | 4,49 | 6,78 | 23,87 | 163,88 | 5,24 | 0,00 | 1,00 | 0,090 | 42,20 | 17,05 | 1,42 | 170,24 |
| ТТК 12.11.21 | Какао с молоком и витаминами "Витошка" | 200 | 3,90 | 3,10 | 14,97 | 123,95 | 0,00 | 0,16 | 0,50 | 0,04 | 180,10 | 30,96 | 0,93 | 0,00 |
| пром.пр. | Батон "Особый" витаминизированный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,60 | 5,20 | 0,48 | 26,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 110 | 0,77 | 0,70 | 16,77 | 48,70 | 7,93 | 0,18 | 0,00 | 0,070 | 30,40 | 6,86 | 0,45 | 32,07 |
| Итого: | | 625 | 21,37 | 21,85 | 95,64 | 646,44 | 17,18 | 0,34 | 2,51 | 0,38 | 312,10 | 72,34 | 4,46 | 429,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 05.09.13 | Салат "Фасоль с овощами" | 100 | 1,31 | 4,13 | 23,72 | 122,72 | 0,50 | 0,00 | 0,97 | 0,230 | 111,83 | 13,86 | 1,40 | 71,17 |
| 57/11 | Борщ со свежей капустой и картофелем (с мясом говядины, сметана, зелень) | 25/250/10 /2 | 10,96 | 12,10 | 27,05 | 279,36 | 2,28 | 0,17 | 1,71 | 0,08 | 176,14 | 27,13 | 2,29 | 292,43 |
| 438/04 | Азу | 200 | 14,02 | 13,79 | 24,72 | 273,16 | 0,49 | 0,00 | 0,950 | 0,06 | 94,61 | 34,90 | 0,070 | 182,19 |
| ТТК 16.04.17 | Напиток из смородины | 200 | 0,00 | 0,10 | 25,78 | 106,76 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,020 | 17,64 | 7,75 | 0,39 | 16,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| Итого: | | 847 | 29,92 | 30,63 | 127,34 | 904,40 | 23,27 | 0,17 | 3,63 | 0,47 | 414,92 | 101,94 | 5,65 | 626,29 |
| Итого за день: | | 1472 | 51,29 | 52,48 | 222,98 | 1550,84 | 40,45 | 0,51 | 6,14 | 0,85 | 727,02 | 174,28 | 10,11 | 1056,10 |

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|--|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 576/2004 | Помидор свежий порционно | 60 | 0,66 | 0,22 | 5,83 | 13,80 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 8,40 | 12,00 | 0,50 | 15,00 |
| 206/2011 | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,29 | 14,64 | 22,71 | 218,00 | 0,14 | 0,13 | 0,04 | 0,08 | 109,32 | 0,90 | 0,09 | 162,38 |
| 630/94 | Чай с молоком | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,80 | 1,33 | 0,060 | 0,60 | 0,040 | 126,50 | 15,40 | 0,41 | 172,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 35 | 2,76 | 0,30 | 17,50 | 86,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,00 | 4,90 | 0,38 | 22,75 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 200 | 3,00 | 1,00 | 25,99 | 188,40 | 12,28 | 0,00 | 0,06 | 0,08 | 16,00 | 22,21 | 1,07 | 56,00 |
| Итого: | | 645 | 18,67 | 18,76 | 87,93 | 605,20 | 15,75 | 0,19 | 0,70 | 0,28 | 267,22 | 55,41 | 2,45 | 428,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 71.04 | Винегрет овощной | 60 | 0,38 | 4,02 | 8,57 | 72,65 | 7,64 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 32,18 | 3,45 | 0,00 | 35,69 |
| № 75/11 | Рассольник домашний с мясом (мясо, сметана, зелень) | 15/200/10 /2 | 2,64 | 3,98 | 13,85 | 103,63 | 10,32 | 0,26 | 0,00 | 0,11 | 58,96 | 9,33 | 0,00 | 139,96 |
| № 437/04 | Гуляш | 100 | 13,40 | 12,72 | 3,27 | 194,16 | 0,94 | 0,00 | 0,60 | 0,04 | 111,50 | 22,00 | 1,31 | 146,00 |
| 246/2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,70 | 7,80 | 35,10 | 279,00 | 0,97 | 0,00 | 2,35 | 0,15 | 127,49 | 40,99 | 0,97 | 158,00 |
| 639/04 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,00 | 28,26 | 111,60 | 0,36 | 0,00 | 2,37 | 0,030 | 28,64 | 5,40 | 1,13 | 43,20 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| Итого: | | 777 | 28,29 | 29,03 | 115,12 | 883,44 | 20,23 | 0,26 | 5,32 | 0,43 | 373,47 | 99,47 | 4,91 | 587,35 |
| Итог за день: | | 1422 | 46,96 | 47,79 | 203,05 | 1488,64 | 35,98 | 0,45 | 6,02 | 0,71 | 640,69 | 154,88 | 7,36 | 1015,48 |

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порцииг | Пищевые вещества,гр | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------|---|------------------|---------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/2011 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 2,85 | 5,15 | 10,72 | 79,10 | 4,33 | 0,06 | 0,50 | 0,05 | 20,97 | 18,68 | 1,80 | 85,42 |
| 206/2011 | Макароны отварные с сыром | 200 | 13,76 | 15,60 | 31,78 | 264,00 | 0,19 | 0,14 | 0,05 | 0,11 | 159,15 | 4,20 | 0,98 | 268,99 |
| 686/04 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 2,83 | 0,07 | 0,78 | 0,010 | 12,80 | 2,20 | 0,00 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 35 | 2,76 | 0,30 | 17,50 | 86,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,00 | 4,90 | 0,38 | 22,75 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 180 | 1,80 | 0,80 | 23,67 | 169,56 | 11,05 | 0,00 | 0,05 | 0,12 | 26,79 | 19,98 | 0,96 | 50,40 |
| Итого: | | 737,00 | 21,37 | 21,85 | 97,67 | 654,86 | 18,40 | 0,27 | 1,38 | 0,33 | 226,71 | 49,96 | 4,12 | 427,56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 71.04 | Винегрет овощной | 100 | 0,99 | 5,20 | 16,20 | 108,32 | 11,64 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 43,63 | 13,08 | 0,00 | 61,15 |
| № 131/04 | Рассольник домашний с мясом (мясо, сметана, зелень) | 20/250/10 /2 | 5,25 | 5,42 | 16,50 | 115,92 | 12,11 | 0,30 | 0,00 | 0,15 | 104,63 | 21,02 | 0,00 | 165,54 |
| № 437/04 | Гуляш | 100 | 13,40 | 12,72 | 3,27 | 194,16 | 0,94 | 0,00 | 0,60 | 0,04 | 111,50 | 22,00 | 1,31 | 146,00 |
| 246/2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,20 | 9,36 | 42,12 | 334,80 | 1,17 | 0,00 | 2,40 | 0,18 | 152,99 | 50,58 | 2,16 | 179,60 |
| 639/04 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 0,40 | 0,00 | 2,64 | 0,030 | 31,82 | 6,00 | 1,25 | 48,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| Итого: | | 922 | 33,07 | 33,21 | 135,56 | 999,60 | 26,26 | 0,30 | 5,64 | 0,52 | 459,27 | 130,98 | 6,22 | 664,79 |
| Итог за день: | | 1659 | 54,44 | 55,06 | 233,23 | 1654,46 | 44,66 | 0,57 | 7,02 | 0,85 | 685,98 | 180,94 | 10,34 | 1092,35 |

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|---|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 17/04 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,43 | 6,97 | 3,50 | 63,80 | 3,33 | 0,00 | 0,26 | 0,11 | 37,65 | 5,39 | 1,09 | 8,05 |
| ТТК 9.09.21 | Плов "Школьный" | 150 | 11,24 | 9,22 | 25,59 | 240,64 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,030 | 48,66 | 20,94 | 0,25 | 109,63 |
| ТТК | Кофейный напиток | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,52 | 95,10 | 0,28 | 0,07 | 0,70 | 0,00 | 77,45 | 6,90 | 0,10 | 156,20 |
| пром. пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 100 | 2,00 | 0,40 | 14,28 | 47,00 | 9,72 | 0,11 | 1,31 | 0,060 | 90,18 | 9,13 | 0,00 | 70,90 |
| | Итого: | 570 | 18,82 | 18,76 | 87,96 | 568,94 | 14,25 | 0,18 | 2,27 | 0,28 | 268,64 | 60,66 | 2,94 | 409,28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 15.02.12 | Салат "Утренний" | 60 | 1,85 | 4,57 | 4,21 | 81,99 | 7,00 | 0,00 | 0,92 | 0,03 | 63,87 | 3,19 | 0,42 | 58,32 |
| 85/11 | Суп картофельный с клецками и зеленью | 200/20/2 | 1,670 | 2,13 | 8,51 | 59,31 | 0,60 | 0,000 | 0,76 | 0,090 | 74,03 | 8,16 | 0,210 | 155,22 |
| ТТК 29.03.21 | Котлета мясная с овсяными хлопьями | 90 | 10,60 | 11,05 | 13,50 | 171,81 | 0,02 | 0,140 | 1,62 | 0,07 | 65,00 | 17,14 | 1,04 | 113,96 |
| 216/04 | Картофель тушеный | 150 | 7,05 | 7,40 | 27,98 | 181,00 | 0,31 | 0,00 | 0,15 | 0,08 | 77,94 | 28,49 | 1,11 | 115,56 |
| ТТК 16.11.22 | Компот "Ягодное ассорти" | 200 | 0,500 | 0,40 | 25,50 | 136,85 | 3,40 | 0,12 | 0,00 | 0,050 | 11,32 | 8,28 | 0,10 | 12,00 |
| пром. пр | Хлеб пшеничный в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,000 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничн., вит. | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 100 | 1,55 | 0,20 | 8,50 | 38,00 | 10,72 | 0,00 | 0,44 | 0,06 | 79,51 | 1,91 | 0,00 | 57,00 |
| | Итого | 882 | 26,85 | 26,26 | 114,27 | 791,36 | 22,05 | 0,26 | 3,89 | 0,46 | 386,37 | 85,47 | 4,38 | 576,56 |
| | Итого за день: | 1452 | 45,67 | 45,02 | 202,23 | 1360,30 | 36,30 | 0,44 | 6,16 | 0,74 | 655,01 | 146,13 | 7,32 | 985,84 |

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| № рецептур | Наименование блюд | Масса порции, г | Пищевые вещества, гр | | | ЭЦ ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры, г | Углеводы, г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 17/04 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,61 | 9,05 | 6,80 | 104,00 | 5,55 | 0,00 | 0,43 | 0,18 | 52,75 | 11,34 | 2,15 | 19,29 |
| ТТК 9.09.21 | Плов "Школьный" | 200 | 15,20 | 10,06 | 34,13 | 325,40 | 1,23 | 0,00 | 0,00 | 0,040 | 64,88 | 32,91 | 0,76 | 152,04 |
| ТТК 17.02.17 | Кофейный напиток | 200 | 1,52 | 1,66 | 18,52 | 95,10 | 0,28 | 0,07 | 0,70 | 0,00 | 77,45 | 6,90 | 0,10 | 156,20 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшеничный вит. | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,80 | 9,40 | 0,78 | 30,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 110 | 0,83 | 0,65 | 16,50 | 47,00 | 10,69 | 0,21 | 2,31 | 0,080 | 91,18 | 12,99 | 0,00 | 70,90 |
| Итого: | | 660 | 21,37 | 21,85 | 98,35 | 677,9 | 17,75 | 0,28 | 3,44 | 0,36 | 298,06 | 77,74 | 4,12 | 447,93 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 15.02.12 | Салат "Утренний" | 100 | 2,30 | 7,61 | 6,88 | 144,99 | 13,44 | 0,00 | 1,53 | 0,05 | 86,45 | 8,45 | 0,86 | 100,13 |
| № 85/11 | Суп картофельный с клецками и зеленью | 250/20/2 | 3,530 | 3,10 | 13,52 | 84,24 | 3,07 | 0,000 | 0,96 | 0,150 | 90,70 | 13,12 | 0,41 | 183,86 |
| ТТК 29.03.21 | Котлета мясная с овсяными хлопьями | 100 | 11,80 | 12,22 | 15,66 | 239,95 | 1,80 | 0,15 | 1,80 | 0,08 | 72,20 | 20,24 | 1,30 | 127,73 |
| № 216/04 | Картофель тушеный | 180 | 8,46 | 8,01 | 33,58 | 229,99 | 2,15 | 0,000 | 0,18 | 0,090 | 97,92 | 36,18 | 1,48 | 142,67 |
| ТТК 16.11.22 | Компот "Ягодное ассорти" | 200 | 0,500 | 0,40 | 25,50 | 136,85 | 3,40 | 0,12 | 0,00 | 0,050 | 11,32 | 8,28 | 0,10 | 12,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,000 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| Итого: | | 912 | 30,22 | 31,85 | 121,21 | 958,42 | 23,86 | 0,27 | 4,47 | 0,50 | 373,29 | 104,57 | 5,65 | 630,89 |
| Итого за день: | | 1572 | 51,59 | 53,70 | 219,56 | 1636,32 | 41,61 | 0,55 | 7,91 | 0,86 | 671,35 | 182,31 | 9,77 | 1078,82 |

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|--|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК 25.10.18 626/04 | Пудинг из творога с соусом | 150/20 | 10,62 | 15,83 | 37,74 | 346,60 | 7,12 | 0,130 | 1,30 | 0,110 | 206,27 | 16,57 | 1,58 | 377,67 |
| ТТК 05.10.22 | Какао с молоком | 200 | 3,38 | 3,38 | 18,56 | 90,72 | 0,55 | 0,000 | 0,00 | 0,000 | 135,290 | 30,96 | 0,93 | 0,00 |
| пром.пр. | Батон "Особый" витаминизированный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,80 | 2,60 | 0,24 | 13,00 |
| пром. пр | Йогурт | 110 | 3,96 | 3,19 | 12,98 | 96,80 | 6,58 | 0,06 | 0,00 | 0,030 | 124,00 | 15,00 | 0,10 | 1,20 |
| Итого: | | 500 | 19,46 | 22,98 | 79,56 | 586,52 | 14,25 | 0,19 | 1,30 | 0,16 | 469,36 | 65,13 | 2,85 | 391,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 18/11 | Салат овощной с яблоками | 60 | 0,59 | 5,49 | 8,60 | 40,24 | 4,60 | 0,00 | 0,82 | 0,190 | 21,68 | 8,29 | 0,03 | 46,47 |
| № 81/11 | Суп картофельный с бобовыми и зеленью | 200/1 | 5,40 | 4,80 | 27,00 | 146,52 | 1,75 | 0,00 | 0,60 | 0,020 | 49,25 | 18,25 | 1,500 | 228,00 |
| 439/04 | Печень тушенная соусе | 100 | 12,06 | 8,46 | 6,84 | 64,69 | 5,70 | 0,26 | 1,00 | 0,20 | 39,74 | 14,02 | 0,34 | 146,63 |
| ТТК 28.02.23 | Каша пшеничная "Кус кус" | 150 | 3,72 | 6,60 | 13,95 | 263,67 | 0,00 | 0,00 | 2,26 | 0,070 | 42,46 | 12,27 | 0,37 | 70,15 |
| № 631/04 | Компот из свежих ягод (вишня) | 180 | 0,27 | 0,18 | 23,09 | 93,98 | 5,00 | 0,00 | 0,18 | 0,010 | 13,97 | 9,36 | 0,250 | 10,80 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром.пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 20 | 0,84 | 0,16 | 7,34 | 32,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,80 | 9,40 | 0,78 | 30,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 145 | 1,00 | 0,30 | 10,50 | 66,26 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 13,50 | 12,00 | 0,60 | 40,81 |
| Итого: | | 886 | 26,25 | 26,26 | 112,38 | 781,76 | 22,05 | 0,26 | 4,86 | 0,59 | 192,40 | 87,79 | 4,20 | 592,36 |
| Итог за день: | | 1386 | 45,71 | 49,24 | 191,94 | 1368,28 | 36,30 | 0,45 | 6,16 | 0,75 | 661,76 | 152,92 | 7,05 | 984,23 |

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы ,г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 237/11 626/04 | Запеканка из творога с соусом | 200/50 | 17,02 | 21,20 | 50,99 | 466,00 | 9,27 | 0,150 | 1,70 | 0,240 | 302,74 | 42,35 | 1,84 | 258,00 |
| 630/94 | Чай с молоком | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,80 | 1,33 | 0,060 | 0,60 | 0,040 | 126,50 | 15,40 | 0,41 | 172,00 |
| пром.пр. | Батон "Особый" витаминизированный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,80 | 2,60 | 0,24 | 13,00 |
| пром. пр | Йогурт | 110 | 3,96 | 3,19 | 12,98 | 96,80 | 6,58 | 0,06 | 0,00 | 0,030 | 124,00 | 15,00 | 0,10 | 1,20 |
| | итого: | 580 | 25,44 | 27,57 | 90,15 | 714,00 | 17,18 | 0,27 | 2,30 | 0,33 | 557,04 | 75,35 | 2,59 | 444,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №18/11 | Салат овощной с яблоками | 100 | 1,40 | 8,16 | 11,88 | 88,20 | 6,50 | 0,00 | 1,16 | 0,020 | 6,30 | 11,75 | 0,06 | 59,60 |
| № 139/04 | Суп картофельный с бобовыми и зеленью | 250/1 | 5,75 | 5,00 | 33,75 | 183,20 | 2,18 | 0,00 | 1,25 | 0,030 | 61,56 | 21,48 | 1,870 | 283,00 |
| 439/04 | Печень тушенная соусе | 100 | 12,06 | 8,46 | 6,84 | 64,69 | 5,70 | 0,26 | 1,00 | 0,20 | 39,74 | 14,02 | 0,34 | 146,63 |
| ТТК 28.02.23 | Каша пшеничная "Кус кус" | 180 | 8,98 | 6,99 | 13,54 | 297,87 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 0,090 | 21,12 | 15,65 | 0,44 | 78,96 |
| № 631/04 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,65 | 104,43 | 6,00 | 0,00 | 0,10 | 0,010 | 15,52 | 10,40 | 0,270 | 6,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 120 | 0,30 | 1,36 | 22,00 | 50,60 | 5,34 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 8,00 | 11,14 | 2,80 | 44,48 |
| | Итого: | 1011 | 32,42 | 30,68 | 139,73 | 911,39 | 25,72 | 0,26 | 5,91 | 0,49 | 166,94 | 102,74 | 7,28 | 683,17 |
| | Итого за день: | 1591 | 57,86 | 58,25 | 229,88 | 1625,39 | 42,90 | 0,53 | 8,21 | 0,82 | 723,98 | 178,09 | 9,87 | 1127,37 |

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 13/11 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,09 | 1,86 | 6,63 | 40,38 | 0,15 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 16,93 | 0,98 | 0,020 | 41,34 |
| ТТК 20.01.23. | Рыба запеченная с помидором под сыром | 100 | 12,24 | 9,44 | 7,13 | 168,03 | 1,53 | 0,01 | 0,30 | 0,090 | 279,47 | 50,95 | 0,050 | 201,75 |
| № 520/04 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 | 5,19 | 0,040 | 0,20 | 0,140 | 36,97 | 30,00 | 0,28 | 84,00 |
| № 685/04 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 6,00 | 0,80 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с витаминизированный | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 12,10 | 43,00 | 8,70 | 0,10 | 0,42 | 0,03 | 52,63 | 0,06 | 0,50 | 36,75 |
| Итого: | | 670 | 20,21 | 18,76 | 87,83 | 593,31 | 15,57 | 0,19 | 0,98 | 0,35 | 412,70 | 106,29 | 3,15 | 428,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 22/04 | Салат из свежих помидор со сладким перцем | 60 | 0,57 | 3,69 | 2,58 | 41,50 | 8,20 | 0,08 | 1,44 | 0,02 | 12,00 | 0,27 | 0,25 | 48,68 |
| 67/11 | Щи из свежей капусты с картофелем (сметана,зелень) | 200/10/2 | 2,73 | 1,42 | 19,13 | 85,99 | 0,82 | 0,09 | 1,06 | 0,050 | 66,40 | 7,23 | 0,500 | 204,86 |
| ТТК | Сиченики по-рощински | 125 | 14,49 | 20,10 | 23,12 | 303,72 | 0,01 | 0,03 | 0,70 | 0,04 | 76,45 | 13,67 | 1,11 | 145,13 |
| 246/04 | Каша рассыпчатая ячневая | 150 | 4,75 | 3,21 | 32,02 | 191,77 | 0,04 | 0,05 | 1,65 | 0,130 | 96,01 | 4,99 | 0,130 | 136,33 |
| ТТК 04.04.17 | Компот из апельсин с яблоками | 180 | 0,43 | 0,18 | 23,49 | 99,99 | 10,88 | 0,00 | 0,00 | 0,020 | 17,10 | 7,11 | 0,760 | 3,60 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с, вит. | 25 | 1,98 | 0,23 | 12,55 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 5,00 | 3,50 | 0,30 | 16,25 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 25 | 1,05 | 0,20 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| Итого: | | 777 | 26,00 | 29,03 | 122,06 | 824,97 | 19,95 | 0,25 | 4,85 | 0,33 | 280,21 | 48,52 | 4,02 | 592,35 |
| Итого за день: | | 1447 | 46,21 | 47,79 | 209,89 | 1418,28 | 35,52 | 0,44 | 5,83 | 0,68 | 692,91 | 154,81 | 7,17 | 1020,69 |

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

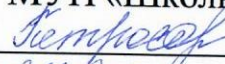


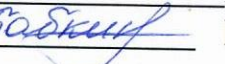
| №№ рецептур | Наименование блюд | Масса порции,г | Пищевые вещества,г | | | ЭЦ ккал | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|--|-------------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | Белки г | Жиры,г | Углеводы г | | С | А | Е | В ₁ | Са | Mg | Fe | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 13/11 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,12 | 3,60 | 12,05 | 80,83 | 0,25 | 0,07 | 0,10 | 0,02 | 25,22 | 2,56 | 1,04 | 65,27 |
| ТТК 20.01.23. | Рыба запеченная с помидором под сыром | 100 | 12,24 | 9,44 | 7,13 | 168,03 | 1,53 | 0,01 | 0,30 | 0,090 | 279,47 | 50,95 | 0,050 | 201,75 |
| 520/04 | Пюре картофельное | 180 | 4,08 | 8,10 | 26,28 | 196,20 | 6,21 | 0,050 | 0,24 | 0,130 | 44,36 | 36,00 | 0,33 | 100,80 |
| 685/04 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 14,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 6,00 | 0,80 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный вит. | 30 | 1,26 | 0,24 | 11,01 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 8,70 | 14,10 | 1,17 | 45,00 |
| 368/11 | Фрукты свежие | 110 | 1,10 | 0,20 | 12,10 | 43,00 | 9,46 | 0,10 | 0,42 | 0,040 | 54,89 | 0,08 | 0,69 | 40,42 |
| | Итого: | 750 | 21,37 | 21,85 | 97,63 | 666,46 | 17,45 | 0,23 | 1,06 | 0,36 | 430,64 | 113,89 | 4,41 | 472,74 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 22/04 | Салат из свежих помидор со сладким перцем | 100 | 0,96 | 6,15 | 4,30 | 66,00 | 10,31 | 0,12 | 2,40 | 0,03 | 20,00 | 5,79 | 1,01 | 79,03 |
| 67/11 | Щи из свежей капусты с картофелем (сметана, зелень) | 250/10/2 | 3,81 | 2,92 | 22,45 | 100,20 | 1,01 | 0,12 | 1,48 | 0,070 | 82,06 | 13,79 | 1,220 | 208,47 |
| ТТК 30.08.14 | Сиченики по-роцински | 125 | 14,49 | 20,10 | 23,12 | 303,72 | 0,01 | 0,03 | 0,70 | 0,04 | 76,45 | 13,67 | 1,11 | 145,13 |
| 246/04 | Каша рассыпчатая ячневая | 180 | 6,76 | 3,97 | 38,43 | 260,13 | 0,05 | 0,070 | 1,98 | 0,240 | 114,36 | 9,74 | 0,740 | 124,78 |
| ТТК 16.11.22 | Компот из апельсин с яблоками | 200 | 0,48 | 0,20 | 26,10 | 111,10 | 12,08 | 0,00 | 0,00 | 0,020 | 19,00 | 7,90 | 0,840 | 0,00 |
| пром.пр | Хлеб пшеничный в/с, вит. | 30 | 2,37 | 0,27 | 15,06 | 74,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,00 | 4,20 | 0,33 | 19,50 |
| пром. пр | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 25 | 1,05 | 0,20 | 9,17 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 7,25 | 11,75 | 0,97 | 37,50 |
| | Итого: | 922 | 29,92 | 33,81 | 138,63 | 955,55 | 23,46 | 0,34 | 6,56 | 0,47 | 325,12 | 66,84 | 6,22 | 614,41 |
| | Итог за день: | 1672 | 51,29 | 55,66 | 236,26 | 1622,01 | 40,91 | 0,57 | 7,62 | 0,83 | 755,76 | 180,73 | 10,63 | 1087,15 |

В примерном двухнедельном меню приведены ссылки на рецептуры, используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур, регламентирующих производство кулинарной продукции в общеобразовательных организациях, а именно:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1994.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Москва, 2002. Справочник с таблицами содержания основных химических веществ в пищевых продуктах, производимых или продаваемых на территории России. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011.

Данные сборники технологических нормативов предназначены для предприятий общественного питания всех форм собственности, систем и ведомств.

Примерное меню разработали сотрудники НГ МУП «Школьное питание»:

| | | |
|--|--|---------------|
| Начальник отдела общественного питания |  | Т.С.Петросова |
| Ведущий технолог |  | Е.И.Васюта |
| Технолог |  | Е.Б.Розумняк |
| Технолог |  | И.О. Бабкина |