

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Вита Лайн"
С.А.Бочаров
" " 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

" " 2025 г.

ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 45 | 6,69 | 10,03 | 9,51 | 155,57 | 64 | 2021 |
| | КАША «ДРУЖБА» | 220 | 5,58 | 7,08 | 29,62 | 204,57 | 229 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,87 | 2,45 | 18,6 | 103,75 | 582 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 18,98 | 20,28 | 94,73 | 636,69 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,6 | 91,04 | 26 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 6,3 | 3,58 | 14,6 | 115,78 | 113 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 120 | 12,12 | 15 | 12,48 | 223,18 | 279 | 2011 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 5,38 | 4,93 | 24,36 | 163,07 | 213 | 2021 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 925 | 32,02 | 30,62 | 113,41 | 846,17 | | |
| Полдник | ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ со свежими фруктами | 100 | 3,8 | 3,6 | 42,82 | 218,89 | 13-ттк | 2011 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 190 | 5,56 | 4,75 | 7,6 | 95,95 | 470 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 390 | 9,76 | 8,75 | 60,22 | 358,84 | | |
| Всего за день: | | | 60,76 | 59,65 | 268,36 | 1841,7 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство) | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118 | 150 | 2021 | |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 110 | 8,16 | 5,22 | 11,69 | 126,43 | 315 | 2016 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,66 | 5,94 | 35,46 | 221,4 | 256 | 2021 | |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 | 2021 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 | |
| Итого за завтрак: | | 630 | 20,84 | 20,72 | 92,91 | 639,83 | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 0,8 | 6 | 2,6 | 68 | 16 | 2021 | |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,85 | 4,43 | 6,95 | 75,04 | 95 | 2021 | |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 16,74 | 21,85 | 38,37 | 412,54 | 328 | 2021 | |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | 2021 | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 82 | 2021 | |
| Итого за обед: | | 980 | 25,87 | 33,59 | 110,51 | 843,38 | | | |
| Полдник | БЛИНЧИКИ из п/ф | 135 | 5,26 | 10,93 | 36,69 | 266,65 | 3-тгк | 2024 | |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 15 | 0,21 | 0,56 | 1,06 | 9,5 | 372 | 2016 | |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | 2021 | |
| Итого за полдник:: | | 350 | 8,77 | 14,39 | 51,55 | 370,15 | | | |
| Всего за день: | | | | 55,48 | 68,7 | 254,97 | 1853,36 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 13,53 | 17,38 | 18,3 | 283,74 | 224-тгк | 2008 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 2,16 | 2,56 | 16,66 | 98,1 | 471 | 2021 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,8 | 0,15 | 4,01 | 20,6 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 590 | 22,05 | 23,31 | 79,09 | 613,44 | | |
| Обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(кукуруза) | 100 | 2,88 | 4,02 | 6,04 | 71,76 | 157 | 2021 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,63 | 5,1 | 13,25 | 109,54 | 100 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ (куриные с сыром) | 110 | 11,22 | 12,75 | 11,98 | 207,59 | 25-тгк | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 4,71 | 3,9 | 27,69 | 164,51 | 223 | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | ВАФЛИ | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,8 | 580-тгк | 2021 |
| Итого за обед: | | 940 | 28,3 | 27,38 | 122,15 | 849 | | |
| Полдник | МАННИК | 150 | 8,32 | 8,89 | 42,04 | 281,44 | 550 | 2021 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,85 | 5 | 8 | 101 | 470 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 350 | 14,17 | 13,89 | 50,04 | 382,44 | | |
| Всего за день: | | | | 64,52 | 64,58 | 251,28 | 1844,88 | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 1,45 | 6,02 | 8,42 | 94,24 | 1 | 2021 |
| | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ | 100 | 10,8 | 10,2 | 13,62 | 189,48 | 326 | 2016 |
| | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,86 | 7,2 | 10,44 | 126,05 | 377 | 2021 |
| | ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И АПЕЛЬСИНОМ | 200 | 0,19 | 0,04 | 15,94 | 65,36 | 32-тгк | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 645 | 22,32 | 24,12 | 78,58 | 621,63 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 120 | 2,28 | 7,32 | 6,96 | 103,26 | 25 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 280 | 10,81 | 10,25 | 20 | 215,66 | 104 | 2011 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,99 | 5,86 | 5,74 | 120,72 | 229 | 2011 |
| | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 2,79 | 3,65 | 29,04 | 160,27 | 218 | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2 | 0,38 | 10,03 | 51,5 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 950 | 32,89 | 27,92 | 114,01 | 840,71 | | |
| Полдник | ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ | 150 | 10,25 | 10,35 | 37,43 | 283,8 | 404 | 2011 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,7 | 471 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 360 | 11,17 | 11,3 | 52,28 | 354,5 | | |
| Всего за день: | | | 66,38 | 63,34 | 244,87 | 1816,84 | | |
| | | | | | | | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | ПЛОВ из мяса | 250 | 17,42 | 20,13 | 41,2 | 415,64 | 14-ттк | 2021 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 600 | 23,1 | 20,97 | 85,88 | 624,04 | | |
| Обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый) | 100 | 2,86 | 3,62 | 5,05 | 63,81 | 157 | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 2,5 | 3,85 | 11,13 | 89,27 | 18-ттк | 2021 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 110 | 13,83 | 16,72 | 8,92 | 241,56 | 297 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,66 | 5,94 | 35,46 | 221,4 | 256 | 2021 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 476 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2 | 0,38 | 10,02 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 582 | 2021 |
| Итого за обед: | | 925 | 32,59 | 32,99 | 128,94 | 942,14 | | |
| Полдник | ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ | 95 | 4,18 | 5,32 | 42,22 | 233,52 | 539 | 2021 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 180 | 5,27 | 4,5 | 7,2 | 90,9 | 470 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 375 | 9,85 | 10,22 | 59,22 | 368,42 | | |
| Всего за день: | | | 65,54 | 64,18 | 274,04 | 1934,6 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0,1 | 10,8 | 0,3 | 99,3 | 79 | 2021 |
| | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)помидоры | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | ФИШБОЛЫ рыбные | 100 | 8,79 | 5,82 | 11,57 | 133,96 | 30-тгк | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 4,71 | 3,9 | 27,69 | 164,51 | 223 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 755 | 18,98 | 21,7 | 84,32 | 608,57 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,6 | 91,4 | 260 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 80,71 | 101 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 13,06 | 12,36 | 16,09 | 227,83 | 7-тгк | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 220 | 5,28 | 8,68 | 30,08 | 220,24 | 151 | 2012 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | Итого за обед: | 940 | 29,95 | 33,12 | 111,19 | 863,58 | | |
| Полдник | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 150 | 7,65 | 3,75 | 45 | 244,51 | 451 | 2008 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 | 469 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 350 | 13,45 | 9,05 | 54,1 | 351,51 | | |
| Всего за день: | | | 62,38 | 63,87 | 249,61 | 1823,66 | | |
| | | | | | | | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 53,7 | 75 | 2021 |
| | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 6,22 | 7,86 | 38,81 | 250,84 | 236 | 2021 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,2 | 0,23 | 6,02 | 30,9 | 574 | 2021 |
| | БЛИНЧИКИ из п/ф | 45 | 1,76 | 3,65 | 12,23 | 88,89 | 3-ттк | |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49,05 | 471 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 570 | 19,32 | 20,58 | 93,95 | 637,58 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 0,8 | 6 | 2,6 | 68 | 16 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,85 | 4,43 | 6,95 | 75,04 | 95 | 2021 |
| | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы | 260 | 18,1 | 20,91 | 42,8 | 431,78 | 31-ттк | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 980 | 27,19 | 32,61 | 113,96 | 858,22 | | |
| Полдник | МАННИК | 150 | 8,32 | 8,89 | 42,04 | 281,44 | 550 | 2021 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,85 | 5 | 8 | 101 | 470 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 350 | 14,17 | 13,89 | 50,04 | 382,44 | | |
| Всего за день: | | | 60,68 | 67,08 | 257,95 | 1878,24 | | |
| | | | | | | | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Неделя 2 день 2 | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | ЛЮЛЯ-КЕБАБ из мяса | 100 | 12,61 | 10,79 | 8,04 | 179,67 | 10-тгк | 2021 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 4 | 6,8 | 15,21 | 138,05 | 380 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,12 | 1,47 | 11,16 | 62,25 | 582 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 675 | 23,47 | 19,88 | 73,31 | 565,77 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 1,45 | 6 | 8,4 | 94,05 | 102 | 2021 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,63 | 5,1 | 13,25 | 109,54 | 100 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 13,97 | 9,43 | 7,25 | 170,25 | 9-тгк | 2021 |
| | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 180 | 3,9 | 11,79 | 29,44 | 239,94 | 142 | 2015 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 905 | 28,77 | 33,33 | 112,71 | 866,88 | | |
| Полдник | БЛИНЧИКИ из п/ф | 135 | 5,26 | 10,93 | 36,69 | 266,65 | 3-тгк | 2024 |
| | СОУС СМЕТАННЫЙ | 15 | 0,21 | 0,56 | 1,06 | 9,5 | 372 | 2016 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 350 | 8,77 | 14,39 | 51,55 | 370,15 | | |
| Всего за день: | | | 61,01 | 67,6 | 237,57 | 1802,8 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)помидоры | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 18 | 18,26 | 3,47 | 250,22 | 210-тТК | 2011 |
| | КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0 | 0 | 23,8 | 95,2 | 484 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ВАФЛИ | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,2 | 580-тТК | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 23,52 | 19,89 | 74,94 | 574,02 | | |
| Обед | САЛАТ «СВЕКЛОГОР» | 100 | 1,5 | 6,2 | 7,6 | 92,04 | 34-тТК | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | 250 | 2,65 | 3,5 | 9,35 | 79,98 | 115 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 14,91 | 18,01 | 14,51 | 279,67 | 294-тТК | 2011 |
| | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами | 180 | 2,71 | 3,8 | 26,56 | 151,66 | 218-тТК | 2021 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78 | 496 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 1020 | 28,36 | 33,03 | 119,79 | 889,55 | | |
| Полдник | ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ со свежими фруктами | 100 | 3,8 | 3,6 | 42,82 | 218,89 | 13-тТК | 2011 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 190 | 5,56 | 4,75 | 7,6 | 95,95 | 470 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 390 | 9,76 | 8,75 | 60,22 | 358,84 | | |
| Всего за день: | | | 61,64 | 61,67 | 254,95 | 1822,41 | | |
| | | | | | | | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------|--------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| Неделя 2 день 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ И МОРКОВИ | 100 | 1,3 | 6,1 | 7,3 | 89,04 | 279 | 2021 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,99 | 5,86 | 5,74 | 120,72 | 229 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,86 | 7,2 | 10,44 | 126,05 | 377 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | БУЛОЧКА К ЧАЮ | 50 | 2,83 | 1,94 | 25,85 | 132,18 | 442 | 2011 |
| Итого за завтрак: | | 670 | 23,22 | 21,52 | 78,31 | 599,59 | | |
| Обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)помидоры | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,85 | 4,43 | 6,95 | 75,04 | 95 | 2021 |
| | ГУЛЯШ | 120 | 12,77 | 21,83 | 3,47 | 261,4 | 260 | 2011 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,45 | 5,12 | 33,29 | 201,1 | 225 | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,8 | 0,53 | 14,04 | 72,1 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 52 | 2021 |
| Итого за обед: | | 1065 | 27,79 | 32,91 | 110,99 | 851,04 | | |
| | | | | | | | | |
| Полдник | ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ | 150 | 10,25 | 10,35 | 37,43 | 283,8 | 404 | 2011 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 350 | 11,25 | 10,55 | 57,63 | 369,8 | | |
| Всего за день: | | | 62,26 | 64,98 | 246,93 | 1820,43 | | |
| | | | | | | | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 110 | 11,55 | 16,94 | 4,95 | 218,46 | 290 | 2011 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 5,38 | 4,93 | 24,36 | 163,07 | 213 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 17,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 740 | 22,31 | 23,01 | 76,09 | 587,93 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | САЛАТ «ПО-РУССКИ» | 100 | 1,3 | 3,5 | 6,6 | 63,1 | 33-тгк | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 2,5 | 3,9 | 11,13 | 89,27 | 18-тгк | 2021 |
| | ВОК ИЗ МЯСА | 250 | 17,4 | 20,1 | 41,15 | 415,13 | 26-тгк | 2016 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 890 | 29,2 | 28,65 | 119,72 | 852,9 | | |
| Полдник | ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ | 95 | 4,18 | 5,32 | 42,22 | 233,52 | 539 | 2021 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 180 | 5,27 | 4,5 | 7,2 | 90,9 | 470 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 375 | 9,85 | 10,22 | 59,22 | 368,42 | | |
| Всего за день: | | | 61,36 | 61,88 | 255,03 | 1809,25 | | |
| | | | | | | | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,1 | 79 | 2021 |
| | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 1,2 | 1,48 | 0 | 17,9 | 75 | 2021 |
| | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные | 200 | 15,98 | 15,98 | 47,35 | 399,61 | 19-тгк | 2021 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,44 | 1,71 | 11,11 | 65,4 | 471 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 23,08 | 23,81 | 100,44 | 709,41 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 0,8 | 6 | 2,6 | 68 | 16 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 80,71 | 101 | 2011 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 120 | 12,12 | 15 | 12,48 | 223,18 | 279 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,4 | 6,6 | 39,4 | 246 | 256 | 2021 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63 | 464 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | Итого за обед: | | 950 | 29,93 | 32,43 | 113,71 | 856,89 | |
| Полдник | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 150 | 7,65 | 3,75 | 45 | 244,51 | 451 | 2008 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 | 469 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 350 | 13,45 | 9,05 | 54,1 | 351,51 | | |
| Всего за день: | | | 66,46 | 65,29 | 268,25 | 1917,81 | | |
| | | | | | | | | |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 628,3 | 21,0 | 21,9 | 85,9 | 624,0 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы: | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы: | | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 23,4 | 23,8 | 22,4 | 22,9 |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 943,33 | 30,27 | 30,94 | 116,70 | 864,16 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы: | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816 |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы: | | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 33,6 | 33,6 | 30,5 | 31,8 |

| ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого полдники за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 362,5 | 11,2 | 11,3 | 54,6 | 364,3 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| норма по СанПин 10 % от суточной нормы: | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272 |
| норма по СанПин 15 % от суточной нормы: | | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 12,4 | 12,2 | 14,2 | 13,4 |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически: | | 62,51 | 64,05 | 257,19 | 1852,51 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы: | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 |
| норма по СанПин 75% от суточной нормы: | | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 69,5 | 69,6 | 67,2 | 68,1 |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 635,8 | 22,5 | 21,4 | 82,8 | 612,4 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы: | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы: | | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 25,0 | 23,3 | 21,6 | 22,5 |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 968,3 | 28,5 | 32,2 | 115,1 | 862,6 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы: | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816 |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы: | | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 31,7 | 35,0 | 30,1 | 31,7 |

| ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого полдники за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 360,8 | 11,2 | 11,1 | 55,5 | 366,9 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| норма по СанПин 10 % от суточной нормы: | | 9 | 9,2 | 38,3 | 272 |
| норма по СанПин 15 % от суточной нормы: | | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 12,5 | 12,1 | 14,5 | 13,5 |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | | 62,24 | 64,75 | 253,45 | 1841,82 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы: | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 |
| норма по СанПин 75% от суточной нормы: | | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 69,2 | 70,4 | 66,2 | 67,7 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарн ый вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическ ая ценность |
|---|----------------------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | 550 | 19,0 | 20,3 | 94,7 | 636,7 |
| 2 ДЕНЬ | 630 | 20,84 | 20,72 | 92,91 | 639,83 |
| 3 ДЕНЬ | 590 | 22,05 | 23,31 | 79,09 | 613,44 |
| 4 ДЕНЬ | 645 | 22,32 | 24,12 | 78,58 | 621,63 |
| 5 ДЕНЬ | 600 | 23,1 | 21,0 | 85,9 | 624,0 |
| 6 ДЕНЬ | 755 | 19,0 | 21,7 | 84,3 | 608,6 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ: | 628,33 | 21,46 | 21,88 | 86,24 | 627,13 |
| 7 ДЕНЬ | 570 | 19,32 | 20,58 | 93,95 | 637,58 |
| 8 ДЕНЬ | 675 | 23,47 | 19,88 | 73,31 | 565,77 |
| 9 ДЕНЬ | 580 | 23,52 | 19,89 | 74,94 | 574,02 |
| 10 ДЕНЬ | 670 | 23,22 | 21,52 | 78,31 | 599,59 |
| 11 ДЕНЬ | 740 | 22,31 | 23,01 | 76,09 | 587,93 |
| 12 ДЕНЬ | 580 | 23,08 | 23,81 | 100,44 | 709,41 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ: | 635,83 | 22,49 | 21,45 | 82,84 | 612,38 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК) | 632,08 | 21,97 | 21,66 | 84,54 | 619,75 |
| | | | | | |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарн ый вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическ ая ценность |
|---|----------------------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | 925 | 32,0 | 30,6 | 113,4 | 846,2 |
| 2 ДЕНЬ | 980 | 25,87 | 33,59 | 110,51 | 843,38 |
| 3 ДЕНЬ | 940 | 28,3 | 27,38 | 122,15 | 849 |
| 4 ДЕНЬ | 950 | 32,89 | 27,92 | 114,01 | 840,71 |
| 5 ДЕНЬ | 925 | 32,59 | 32,99 | 128,94 | 942,14 |
| 6 ДЕНЬ | 940 | 29,95 | 33,12 | 111,19 | 863,58 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ: | 943,33 | 30,27 | 30,94 | 116,70 | 864,16 |
| 7 ДЕНЬ | 980 | 27,19 | 32,61 | 113,96 | 858,22 |
| 8 ДЕНЬ | 905 | 28,77 | 33,33 | 112,71 | 866,88 |
| 9 ДЕНЬ | 1020 | 28,36 | 33,03 | 119,79 | 889,55 |
| 10 ДЕНЬ | 1065 | 27,79 | 32,91 | 110,99 | 851,04 |
| 11 ДЕНЬ | 890 | 29,2 | 28,65 | 119,72 | 852,9 |
| 12 ДЕНЬ | 950 | 29,93 | 32,43 | 113,71 | 856,89 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ: | 968,33 | 28,54 | 32,16 | 115,15 | 862,58 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД) | 955,8 | 29,41 | 31,55 | 115,92 | 863,37 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарн ый вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическ ая ценность |
|--|----------------------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | 390 | 9,8 | 8,8 | 60,2 | 358,8 |
| 2 ДЕНЬ | 350 | 8,77 | 14,39 | 51,55 | 370,15 |
| 3 ДЕНЬ | 350 | 14,17 | 13,89 | 50,04 | 382,44 |
| 4 ДЕНЬ | 360 | 11,17 | 11,3 | 52,28 | 354,5 |
| 5 ДЕНЬ | 375 | 9,85 | 10,22 | 59,22 | 368,42 |
| 6 ДЕНЬ | 350 | 13,45 | 9,05 | 54,1 | 351,51 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ: | 362,50 | 11,20 | 11,27 | 54,57 | 364,31 |
| 7 ДЕНЬ | 350 | 14,17 | 13,89 | 50,04 | 382,44 |
| 8 ДЕНЬ | 350 | 8,77 | 14,39 | 51,55 | 370,15 |
| 9 ДЕНЬ | 390 | 9,76 | 8,75 | 60,22 | 358,84 |
| 10 ДЕНЬ | 350 | 11,25 | 10,55 | 57,63 | 369,8 |
| 11 ДЕНЬ | 375 | 9,85 | 10,22 | 59,22 | 368,42 |
| 12 ДЕНЬ | 350 | 13,45 | 9,05 | 54,1 | 351,51 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ: | 360,83 | 11,21 | 11,14 | 55,46 | 366,86 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ) | 361,67 | 11,2 | 11,2 | 55,0 | 365,6 |