



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Уинская СОШ»
С. В. Коченовских
С. В. Коченовских

Десятидневное меню для обучающихся 12 лет и старше
МБОУ «Уинская СОШ»
(летний период)

Первый день (от 12 лет и старше)

| № рел. | Наименование Блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|-----|--|--|------|--|--|------|--|--|-----|--|--|------|--|--|-----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Каша «геркулес» вязкая | 275 | 11,77 | 4,40 | 19,42 | 395,18 | 0,25 | 1,95 | 0,11 | 1,10 | 212,58 | 332,20 | 97,63 | 2,34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | банан | 110 | 1,65 | 0,55 | 23,10 | 105,60 | 0,04 | 11,00 | 0,00 | 0,44 | 8,80 | 30,80 | 46,20 | 0,66 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого завтрак | 638 | 17,70 | 5,39 | 69,58 | 644,88 | 0,35 | 12,95 | 0,11 | 2,15 | 243,27 | 401,72 | 152,52 | 3,90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из моркови | 110 | 1,21 | 11,11 | 10,01 | 145,20 | 0,04 | 3,52 | 0,00 | 5,17 | 26,40 | 53,90 | 36,30 | 0,66 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 145 | Суп картофельный с боб | 275 | 5,39 | 5,89 | 22,17 | 163,08 | 0,16 | 6,41 | 0,00 | 2,70 | 45,65 | 151,53 | 42,08 | 1,98 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 414 | Рис отварной | 198 | 4,87 | 8,02 | 44,63 | 270,07 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,38 | 6,73 | 93,46 | 30,10 | 0,69 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 367 | Гуляш из говядины | 110 | 18,88 | 20,17 | 3,85 | 272,25 | 0,06 | 1,19 | 0,04 | 0,64 | 15,58 | 197,08 | 27,50 | 2,93 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 512 | Компот из кураги | 198 | 0,30 | 0,00 | 19,90 | 80,19 | 0,00 | 0,79 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 5,94 | 2,97 | 0,59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого обед | 946 | 35 | 46 | 128 | 1060 | 0 | 12 | 0 | 9 | 115 | 538 | 147 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за день | 1584 | 52,53 | 51,01 | 197,19 | 1704,91 | 0,72 | 24,86 | 0,20 | 11,63 | 358,53 | 939,37 | 299,16 | 11,36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 77 | | | 79 | | | 335 | | | 2350 | | | 1,2 | | | 60 | | | 0,7 | | | 10 | | | 1100 | | | 1650 | | | 250 | | | 12 | | | | | |
| | | | завтрак | | | 23% | | | 7% | | | 21% | | | 27% | | | 29% | | | 22% | | | 16% | | | 21% | | | 22% | | | 24% | | | 61% | | | 32% | | |
| | | | обед | | | 45% | | | 58% | | | 38% | | | 45% | | | 31% | | | 20% | | | 13% | | | 95% | | | 10% | | | 33% | | | 59% | | | 62% | | |
| | | | день | | | 68% | | | 65% | | | 59% | | | 73% | | | 60% | | | 41% | | | 29% | | | 116% | | | 33% | | | 57% | | | 120% | | | 95% | | |

Третий день (от 12 лет и старше)

| № рецеп. | Наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|---------------------------|-----|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 253 | каша рисовая вязкая | 275 | 8,64 | 16,25 | 50,88 | 384,18 | 0,08 | 1,95 | 0,11 | 0,39 | 180,13 | 232,93 | 51,15 | 0,77 | | | | | | |
| 492 | чай | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | | |
| 112 | груша | 88 | 0,35 | 0,26 | 9,06 | 41,36 | 0,02 | 4,40 | 0,00 | 0,35 | 16,72 | 14,08 | 10,56 | 2,02 | | | | | | |
| | ИТОГО завтрак | 616 | 13,266 | 16,957 | 86,999 | 569,64 | 0,1606 | 6,3525 | 0,11 | 1,342 | 218,74 | 285,725 | 70,4 | 3,696 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | Борщ из св. капусты | 275 | 1,82 | 5,34 | 7,70 | 86,08 | 0,03 | 14,93 | 0,00 | 2,67 | 47,03 | 50,05 | 26,95 | 1,21 | | | | | | |
| 291 | Макаронные изд. отв. | 220 | 8,29 | 0,99 | 42,59 | 212,52 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 1,17 | 8,36 | 52,36 | 11,88 | 1,14 | | | | | | |
| 333 | Рыба жаренная | 110 | 20,02 | 10,45 | 5,06 | 172,70 | 0,15 | 0,88 | 0,02 | 4,84 | 53,90 | 216,70 | 40,70 | 0,88 | | | | | | |
| 518 | Сок натуральный | 220 | 1,10 | 0,22 | 0,22 | 101,20 | 0,02 | 4,40 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 3,08 | | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | | |
| | ИТОГО обед | 880 | 35,41 | 17,44 | 82,63 | 701,75 | 0,35 | 20,23 | 0,02 | 9,28 | 135,69 | 354,86 | 87,23 | 6,92 | | | | | | |
| | ИТОГО за день | 1496 | 48,675 | 34,392 | 169,63 | 1271,38 | 0,511 | 26,587 | 0,132 | 10,621 | 354,42 | 640,585 | 157,63 | 10,615 | | | | | | |
| | | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,2 | 60 | 0,7 | 10 | 1100 | 1650 | 250 | 12 | | | | | | |
| | | | Завтрак | 17% | 21% | 26% | 24% | 13% | 11% | 16% | 13% | 20% | 17% | 28% | 31% | | | | | |
| | | | Обед | 46% | 22% | 25% | 30% | 29% | 34% | 3% | 93% | 12% | 22% | 35% | 58% | | | | | |
| | | | День | 63% | 44% | 51% | 54% | 43% | 44% | 19% | 106% | 32% | 39% | 63% | 88% | | | | | |

Четвертый день (от 12 лет и старше)

| № респ. | Наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|------------------------------|------------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | каша манная вязкая | 275 | 10,64 | 16,25 | 48,87 | 384,18 | 0,12 | 1,95 | 0,11 | 1,05 | 193,33 | 187,55 | 31,63 | 0,77 | | | | | |
| 492 | чай | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | |
| 108 | хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | |
| 112 | апельсин | 110 | 0,69 | 0,15 | 6,23 | 33,08 | 0,03 | 46,15 | 0,00 | 0,15 | 26,15 | 17,69 | 10,00 | 0,23 | | | | | |
| | итого завтрак | 638 | 15,61 | 16,85 | 82,16 | 561,35 | 0,21 | 48,11 | 0,11 | 1,80 | 241,37 | 243,96 | 50,32 | 1,90 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Винегрет овощной | 110 | 1,43 | 11,88 | 7,48 | 143,00 | 0,04 | 9,24 | 0,00 | 5,06 | 25,30 | 44,00 | 19,80 | 0,88 | | | | | |
| 134 | Рассольник ленинградский | 275 | 2,26 | 5,78 | 17,88 | 133,38 | 0,10 | 8,44 | 0,00 | 2,59 | 17,05 | 69,30 | 28,88 | 1,02 | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рас | 198 | 11,29 | 10,36 | 48,95 | 334,03 | 0,27 | 0,00 | 0,05 | 0,81 | 18,81 | 267,50 | 178,60 | 6,00 | | | | | |
| 507 | Компот из св фруктов | 198 | 0,50 | 0,20 | 22,87 | 95,04 | 0,02 | 4,26 | 0,00 | 0,20 | 21,78 | 15,84 | 13,86 | 1,09 | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,0605 | 0 | 0 | 0,605 | 11 | 35,75 | 7,7 | 0,605 | | | | | |
| 381 | Биточек, коллета из говядины | 110 | 19,58 | 19,25 | 15,73 | 314,6 | 0,099 | 0 | 0,044 | 0,55 | 42,9 | 203,5 | 28,6 | 3,08 | | | | | |
| | итого обед | 946 | 39,23 | 47,90 | 139,96 | 1149,29 | 0,60 | 21,94 | 0,10 | 9,81 | 136,84 | 635,89 | 277,43 | 12,67 | | | | | |
| | итого за день | 1584 | 54,84 | 64,745 | 222,12 | 1710,642923 | 0,8023 | 70,046 | 0,2075 | 11,614 | 378,21 | 879,85 | 327,75 | 14,574 | | | | | |

| | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,2 | 60 | 0,7 | 10 | 1100 | 1650 | 250 | 12 |
|---------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|
| завтрак | 20% | 21% | 25% | 24% | 17% | 80% | 16% | 18% | 22% | 15% | 20% | 16% |
| обед | 51% | 61% | 42% | 49% | 50% | 37% | 14% | 98% | 12% | 39% | 111% | 106% |
| День | 71% | 82% | 66% | 73% | 67% | 117% | 30% | 116% | 34% | 53% | 131% | 121% |

Пятый день (от 12 лет и старше)

| № реч. | Наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|--------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша «дружба» | 275 | 7,23 | 16,03 | 34,46 | 311,03 | 0,11 | 1,82 | 0,11 | 0,28 | 174,08 | 193,05 | 42,08 | 0,77 | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | |
| 589 | пряники | 110 | 6,49 | 5,17 | 82,50 | 402,60 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 2,64 | 12,10 | 55,00 | 9,90 | 0,88 | | | | | |
| | Итого завтрак | 638 | 18 | 22 | 144 | 858 | 0 | 2 | 0 | 4 | 208 | 287 | 61 | 3 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 151 | Уха рыбацкая | 275 | 6,77 | 2,70 | 11,74 | 99,83 | 0,12 | 12,57 | 0,02 | 0,52 | 34,65 | 130,90 | 35,48 | 1,13 | | | | | |
| 370 | Плов из говядины | 275 | 20,79 | 20,46 | 54,12 | 484,00 | 0,08 | 0,44 | 0,07 | 0,88 | 25,30 | 249,70 | 58,30 | 3,08 | | | | | |
| 106 | Огуец свежий | 110 | 0,88 | 0,11 | 2,75 | 15,40 | 0,03 | 11,00 | 0,00 | 0,11 | 25,30 | 46,20 | 15,40 | 0,66 | | | | | |
| 512 | Компот из сухофр | 220 | 0,33 | 0,00 | 22,11 | 89,10 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 6,60 | 3,30 | 0,66 | | | | | |
| 108 | хлеб | 77 | 5,85 | 0,62 | 37,88 | 180,95 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 15,40 | 50,05 | 10,78 | 0,85 | | | | | |
| | Итого обед | 957 | 35 | 24 | 129 | 869 | 0 | 25 | 0 | 2 | 112 | 483 | 123 | 6 | | | | | |
| | Итого за день | 1595 | 52,62 | 45,52 | 272,62 | 1727,00 | 0,58 | 26,70 | 0,20 | 5,88 | 319,72 | 770,22 | 183,92 | 8,93 | | | | | |

| | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,2 | 60 | 0,7 | 10 | 1100 | 1650 | 250 | 12 |
|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| завтрак | 23% | 27% | 43% | 36% | 22% | 3% | 16% | 35% | 19% | 17% | 24% | 21% |
| обед | 45% | 30% | 38% | 37% | 27% | 41% | 13% | 24% | 10% | 29% | 49% | 53% |
| День | 68% | 58% | 81% | 73% | 48% | 45% | 29% | 59% | 29% | 47% | 74% | 74% |

Шестой день (от 12 лет и старше)

| № рел. | Наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | каша манная вязкая | 275 | 10,64 | 16,25 | 48,87 | 384,18 | 0,12 | 1,95 | 0,11 | 1,05 | 193,33 | 187,55 | 31,63 | 0,77 | | | | | | |
| 492 | чай | 220 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,10 | 3,30 | 1,10 | 0,33 | | | | | | |
| 108 | хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | | |
| 112 | банан | 88 | 1,32 | 0,44 | 18,48 | 84,48 | 0,04 | 8,80 | 0,00 | 0,35 | 7,04 | 24,64 | 36,96 | 0,53 | | | | | | |
| | итого завтрак | 638 | 16,25 | 17,13 | 94,41 | 614,41 | 0,21 | 10,75 | 0,11 | 2,00 | 223,47 | 251,24 | 77,39 | 2,23 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат из квашенной капусты с луком | 110 | 1,76 | 11,11 | 3,30 | 119,90 | 0,02 | 20,79 | 0,00 | 4,95 | 47,30 | 35,20 | 16,50 | 0,66 | | | | | | |
| 145 | Суп картофельный с боб | 275 | 5,39 | 5,89 | 22,17 | 163,08 | 0,16 | 6,41 | 0,00 | 2,70 | 45,65 | 151,53 | 42,08 | 1,98 | | | | | | |
| 414 | Рис отварной | 198 | 4,87 | 8,02 | 44,63 | 270,07 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,38 | 6,73 | 93,46 | 30,10 | 0,69 | | | | | | |
| 389 | Тефтель из говяд | 110 | 19,58 | 19,25 | 15,73 | 314,60 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 0,55 | 42,90 | 203,50 | 28,60 | 3,08 | | | | | | |
| 492 | чай | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | | |
| | итого обед | 946 | 35,88 | 44,70 | 112,88 | 1011,75 | 0,38 | 27,20 | 0,10 | 9,18 | 164,47 | 522,40 | 125,96 | 7,32 | | | | | | |
| | Итого за день | 1584 | 52,13 | 61,84 | 207,29 | 1626 | 0,59 | 37,95 | 0,21 | 11,18 | 387,94 | 773,64 | 203,35 | 9,55 | | | | | | |

| | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,2 | 60 | 0,7 | 10 | 1100 | 1650 | 250 | 12 |
|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|------|------|-----|-----|
| завтрак | 21% | 22% | 28% | 26% | 18% | 18% | 16% | 20% | 20% | 15% | 31% | 19% |
| обед | 47% | 57% | 34% | 43% | 32% | 45% | 14% | 92% | 15% | 32% | 50% | 61% |
| день | 68% | 78% | 62% | 69% | 49% | 63% | 30% | 112% | 35% | 47% | 81% | 80% |

Седьмой день (от 12 лет и старше)

| № рецепта | Наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | каша ячневая вязкая | 275 | 8,80 | 15,68 | 49,17 | 372,90 | 0,17 | 1,95 | 0,11 | 1,05 | 229,63 | 344,58 | 51,15 | 1,27 | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | | |
| 112 | банан | 110 | 1,65 | 0,55 | 23,10 | 105,60 | 0,04 | 11,00 | 0,00 | 0,44 | 8,80 | 30,80 | 46,20 | 0,66 | | | | | | |
| | итого завтрак | 638 | 15 | 17 | 99 | 623 | 0 | 13 | 0 | 2 | 260 | 414 | 106 | 3 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Рассольник Ленингр | 275 | 2,26 | 5,78 | 17,88 | 133,38 | 0,10 | 8,44 | 0,00 | 2,59 | 17,05 | 69,30 | 28,88 | 1,02 | | | | | | |
| 291 | Макаронные изд отв | 198 | 7,46 | 0,89 | 38,33 | 191,27 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 1,05 | 7,52 | 47,12 | 10,69 | 1,03 | | | | | | |
| 367 | Гуляш из говядины | 110 | 18,88 | 20,17 | 3,85 | 272,25 | 0,06 | 1,19 | 0,04 | 0,64 | 15,58 | 197,08 | 27,50 | 2,93 | | | | | | |
| 518 | Сок натуральный | 220 | 1,10 | 0,22 | 0,22 | 101,20 | 0,02 | 4,40 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 3,08 | | | | | | |
| 108 | хлеб | 77 | 5,85 | 0,62 | 37,88 | 180,95 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 15,40 | 50,05 | 10,78 | 0,85 | | | | | | |
| | итого обед | 880 | 36 | 28 | 98 | 879 | 0 | 14 | 0 | 5 | 71 | 364 | 78 | 9 | | | | | | |
| | Итого за день | 1518 | 50,284 | 44,334 | 197,49 | 1502 | 0,6174 | 27,006 | 0,1467 | 7,2131 | 331,272 | 777,652 | 183,887 | 11,734 | | | | | | |

| | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,2 | 60 | 0,7 | 10 | 1100 | 1650 | 250 | 12 |
|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| завтрак | 19% | 21% | 30% | 26% | 23% | 22% | 16% | 21% | 24% | 25% | 42% | 24% |
| обед | 46% | 35% | 29% | 37% | 29% | 23% | 5% | 51% | 6% | 22% | 31% | 74% |
| день | 65% | 56% | 59% | 64% | 51% | 45% | 21% | 72% | 30% | 47% | 74% | 98% |

Восьмой день (от 12 лет и старше)

| № рец. | Наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 253 | Каша рисовая | 275 | 8,64 | 16,25 | 50,88 | 384,18 | 0,08 | 1,95 | 0,11 | 0,39 | 180,13 | 232,93 | 51,15 | 0,77 | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | |
| 588 | вафли | 110 | 3,08 | 3,63 | 85,03 | 385,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 17,60 | 39,60 | 11,00 | 1,65 | | | | | |
| | итого завтрак | 638 | 16 | 20 | 163 | 913 | 0 | 2 | 0 | 2 | 220 | 311 | 71 | 3 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Винегрет | 165 | 2,15 | 17,82 | 11,22 | 214,50 | 0,07 | 13,86 | 0,00 | 7,59 | 37,95 | 66,00 | 29,70 | 1,32 | | | | | |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 275 | 32,50 | 29,00 | 20,75 | 473,75 | 0,20 | 9,50 | 0,05 | 1,00 | 43,75 | 332,50 | 70,00 | 4,25 | | | | | |
| 512 | Компот из сухофр | 220 | 0,33 | 0,00 | 22,11 | 89,10 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 6,60 | 3,30 | 0,66 | | | | | |
| 108 | хлеб | 77 | 5,85 | 0,62 | 37,88 | 180,95 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 15,40 | 50,05 | 10,78 | 0,85 | | | | | |
| 112 | яблоко | 176 | 0,70 | 0,70 | 17,25 | 82,72 | 0,05 | 17,60 | 0,00 | 0,35 | 28,16 | 19,36 | 15,84 | 3,87 | | | | | |
| | итого обед | 913 | 41,53 | 48,14 | 109,21 | 1041,02 | 0,40 | 41,84 | 0,05 | 9,79 | 136,26 | 474,51 | 129,62 | 10,95 | | | | | |
| | Итого за день | 1551 | 57,53 | 68,46 | 272,18 | 1954,30 | 0,58 | 43,79 | 0,16 | 11,55 | 355,88 | 785,76 | 200,46 | 14,27 | | | | | |
| | | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,2 | 60 | 0,7 | 10 | 1100 | 1650 | 250 | 12 | | | | | |

| | Завтрак | Обед | День |
|--------------------------------|---------|------|------|
| Б | 21% | 54% | 75% |
| Ж | 26% | 61% | 87% |
| У | 49% | 33% | 81% |
| Энергетическая ценность (Ккал) | 39% | 44% | 83% |
| В1 | 15% | 34% | 48% |
| С | 3% | 70% | 73% |
| А | 16% | 7% | 23% |
| Е | 18% | 98% | 115% |
| Са | 20% | 12% | 32% |
| Р | 19% | 29% | 48% |
| Мg | 28% | 52% | 80% |
| Fe | 28% | 91% | 119% |

Десятый день (от 12 лет и старше)

| № рещ. | Наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|----------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|-------|---------|--------|---------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Каша «геркулес» вязкая | 275 | 11,77 | 4,40 | 19,42 | 395,18 | 0,25 | 1,95 | 0,11 | 1,10 | 212,58 | 332,20 | 97,63 | 2,34 | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | |
| 112 | груша | 88 | 0,35 | 0,26 | 9,06 | 41,36 | 0,02 | 4,40 | 0,00 | 0,35 | 16,72 | 14,08 | 10,56 | 2,02 | | | | | |
| | итого завтрак | 616 | 16,401 | 5,104 | 55,539 | 580,635 | 0,3256 | 6,3525 | 0,11 | 2,057 | 251,185 | 385 | 116,875 | 5,2635 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Свекольник | 275 | 2,39 | 4,90 | 13,23 | 106,70 | 0,07 | 10,09 | 0,04 | 0,28 | 41,53 | 76,18 | 34,10 | 1,68 | | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 198 | 4,16 | 8,71 | 21,58 | 182,16 | 0,18 | 6,73 | 0,06 | 0,20 | 51,48 | 112,86 | 37,62 | 1,39 | | | | | |
| 345 | Котлеты или биточки рыбные | 110 | 15,29 | 2,31 | 10,56 | 124,30 | 0,08 | 0,44 | 0,02 | 1,10 | 38,50 | 176,00 | 25,30 | 0,66 | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | |
| 108 | хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | |
| 564 | булочка домашняя | 66 | 4,95 | 8,58 | 39,82 | 256,30 | 0,07 | 0,00 | 0,06 | 0,77 | 9,90 | 38,50 | 6,60 | 0,55 | | | | | |
| | итого обед | 902 | 31,07 | 24,94 | 112,25 | 813,56 | 0,45 | 17,26 | 0,18 | 2,95 | 163,30 | 442,26 | 112,31 | 5,18 | | | | | |
| | ИТОГО за день | 1518 | 47,47 | 30,04 | 167,79 | 1394,20 | 0,78 | 23,62 | 0,29 | 5,01 | 414,48 | 827,26 | 229,19 | 10,44 | | | | | |

| | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,2 | 60 | 0,7 | 10 | 1100 | 1650 | 250 | 12 |
|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| завтрак | 21% | 6% | 17% | 25% | 27% | 11% | 16% | 21% | 23% | 23% | 47% | 44% |
| обед | 40% | 32% | 34% | 35% | 38% | 29% | 25% | 29% | 15% | 27% | 45% | 43% |
| день | 62% | 38% | 50% | 59% | 65% | 39% | 41% | 50% | 38% | 50% | 92% | 87% |

Десятый день (от 12 лет и старше)

| № рел. | Наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------|---------|--------|-------|-----|--|------|--|------|--|------|--|------|--|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Омлет натуральный | 275 | 23,69 | 36,81 | 6,35 | 448,46 | 0,17 | 0,85 | 0,55 | 1,27 | 224,23 | 423,08 | 33,85 | 4,23 | | | | | | | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 198 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,89 | 2,97 | 0,99 | 0,30 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 11,00 | 35,75 | 7,70 | 0,61 | | | | | | | | | | | | |
| 589 | Пряники | 55 | 3,25 | 2,59 | 41,25 | 201,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,32 | 6,05 | 27,50 | 4,95 | 0,44 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого завтрак | 583 | 31,22 | 39,83 | 74,66 | 793,86 | 0,27 | 0,85 | 0,55 | 3,19 | 252,17 | 489,30 | 47,49 | 5,57 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Щи из св. капусты с картофелем | 275 | 1,93 | 5,47 | 8,55 | 91,30 | 0,06 | 20,32 | 0,00 | 2,61 | 37,40 | 52,25 | 24,48 | 0,88 | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 198 | 11,29 | 10,36 | 48,95 | 334,03 | 0,27 | 0,00 | 0,05 | 0,81 | 18,81 | 267,50 | 178,60 | 6,00 | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Биточек, котлета из говядины | 110 | 19,58 | 19,25 | 15,73 | 314,60 | 0,10 | 0,00 | 0,04 | 0,55 | 42,90 | 203,50 | 28,60 | 3,08 | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Сок натуральный | 220 | 1,10 | 0,22 | 0,22 | 101,20 | 0,02 | 4,40 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 3,08 | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 77 | 5,85 | 0,62 | 37,88 | 180,95 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 15,40 | 50,05 | 10,78 | 0,85 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | салат из моркови и яблок | 110 | 0,69 | 7,85 | 5,54 | 95,48 | 0,03 | 3,93 | 0,00 | 3,62 | 22,33 | 28,49 | 19,25 | 0,85 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед | 990 | 40,44 | 43,77 | 116,88 | 1117,56 | 0,57 | 28,65 | 0,10 | 8,44 | 152,24 | 601,79 | 261,70 | 14,73 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | 1573 | 71,65 | 83,60 | 191,53 | 1911,42 | 0,85 | 29,50 | 0,65 | 11,63 | 404,41 | 1091,08 | 309,19 | 20,31 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 77 | | 79 | | 335 | | 2350 | | 1,2 | | 60 | | 0,7 | | 10 | | 1100 | | 1650 | | 250 | | 12 | |
| | Завтрак | | 41% | | 50% | | 22% | | 34% | | 23% | | 1% | | 79% | | 32% | | 23% | | 30% | | 19% | | 46% | |
| | Обед | | 53% | | 55% | | 35% | | 48% | | 48% | | 49% | | 14% | | 84% | | 14% | | 36% | | 105% | | 123% | |
| | День | | 93% | | 106% | | 57% | | 81% | | 71% | | 49% | | 92% | | 116% | | 37% | | 66% | | 124% | | 169% | |

сводная за 10 дней (от 12 лет и старше)

| | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------|------------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|-----------|----------|-----------|------------|------------|---------------------------|-----------|--|--|--|--|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 день | 1584 | 52,5 | 51,0 | 197,2 | 1704,9 | 0,7 | 24,9 | 0,2 | 11,6 | 358,5 | 939,4 | 299,2 | 11,4 | | | | |
| 2 день | 1584 | 49,8 | 61,2 | 176,8 | 1490,3 | 0,8 | 32,3 | 0,2 | 9,4 | 398,0 | 835,5 | 292,6 | 15,9 | | | | |
| 3 день | 1496 | 48,7 | 34,4 | 169,6 | 1271,4 | 0,5 | 26,6 | 0,1 | 10,6 | 354,4 | 640,6 | 157,6 | 10,6 | | | | |
| 4 день | 1584 | 54,8 | 64,7 | 222,1 | 1710,6 | 0,8 | 70,0 | 0,2 | 11,6 | 378,2 | 879,9 | 327,7 | 14,6 | | | | |
| 5 день | 1595 | 52,6 | 45,5 | 272,6 | 1727,0 | 0,6 | 26,7 | 0,2 | 5,9 | 319,7 | 770,2 | 183,9 | 8,9 | | | | |
| 6 день | 1584 | 52,1 | 61,8 | 207,3 | 1626,2 | 0,6 | 38,0 | 0,2 | 11,2 | 387,9 | 773,6 | 203,3 | 9,5 | | | | |
| 7 день | 1518 | 50,3 | 44,3 | 197,5 | 1501,6 | 0,6 | 27,0 | 0,1 | 7,2 | 331,3 | 777,7 | 183,9 | 11,7 | | | | |
| 8 день | 1551 | 57,5 | 68,5 | 272,2 | 1954,3 | 0,6 | 43,8 | 0,2 | 11,5 | 355,9 | 785,8 | 200,5 | 14,3 | | | | |
| 9 день | 1518 | 47,5 | 30,0 | 167,8 | 1394,2 | 0,8 | 23,6 | 0,3 | 5,0 | 414,5 | 827,3 | 229,2 | 10,4 | | | | |
| 10 день | 1573 | 71,7 | 83,6 | 191,5 | 1911,4 | 0,8 | 29,5 | 0,6 | 11,6 | 404,4 | 1091,1 | 309,2 | 20,3 | | | | |
| Итого | 1559 | 54 | 55 | 207 | 1629 | 1 | 34 | 0 | 10 | 370 | 832 | 239 | 13 | | | | |