**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | Каша вязкая молочная кукурузная с маслом и сахаром | 200 | 6,94 | 10,09 | 55,24 | 340 | 0,08 | 0,87 | 0,05 | 0,27 | 126,15 | 139,65 | 28,74 | 1,55 |
| **111** | Батон нарезной | 40 | 3,01 | 1,17 | 20,56 | 105 | 0,45 |  |  | 0,69 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 |
| **209** | Яйцо вареное | 45 | 5,72 | 5,18 | 0,32 | 71 | 0,03 |  | 0,11 | 0,27 | 24,75 | 86,4 | 5,4 | 1,13 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **338** | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 |  |  | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| **14** | Масло(порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 |  |  | 21,43 | 0,06 | 1,2 | 1,5 |  | 0,01 |
|  | **Всего за завтрак 590** |  | **16,27** | **20,4** | **101,69** | **658** | **0,58** | **8,58** | **183,93** | **1,29** | **86,4** | **74,86** | **54,31** | **5,93** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№8код8.1.6.14** | Помидоры с кожецей.Консервы | 100 | 1,1 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,01 | 15 |  |  | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| **95** | Рассольник домашний | 250 | 2.09 | 5.09 | 12.69 | 115 | 0.1 | 13.13 |  |  | 39.75 | 65.825 | 28.075 | 1.075 |
| **302** | Каша гречневая (рассыпчатая) | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 244 | 0,21 |  |  |  | 14,82 | 203,93 | 135,82 | 4,56 |
| **260** | Гуляш из говядины | 50/50 | 14.55 | 16.79 | 2.89 | 221 | 0.03 | 0.92 |  |  | 21.81 | 154.15 | 22.03 | 3.06 |
| **350** | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,78 | 115 | 0,01 | 1,8 |  |  | 11,68 | 9,9 | 1,54 | 0,04 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 35 | 2.63 | 3.43 | 26.04 | 146 | 0.02 |  | 3.5 |  | 10.15 | 31.5 | 7 | 0.735 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.2 | 54 | 0.06 |  |  |  | 10.5 | 58.2 | 14.1 | 1.17 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 | 0.06 |  |  |  | 5 | 66 | 3.5 | 0.275 |
|  | **Всего в обед 890** |  | **33.17** | **28.29** | **131.16** | **946** | **0.51** | **30.85** | **3,5** |  | **122.87** | **629.2** | **231.28** | **11.85** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **215** | Омлет паровой | 100 | 10,88 | 12,24 | 2,7 | 164 | 0,06 | 0,26 | 0,14 |  | 92,15 | 173,69 | 14,46 | 1,77 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 45/10 | 3,5 | 7,61 | 22,27 | 172 | 0,12 |  | 50 |  | 11,4 | 121,4 | 6,3 | 0,52 |
|  | **Итого за полдник 355** |  | **12,86** | **24,18** | **39,03** | **426** | **0,17** | **0,21** | **190** |  | **91,23** | **62,38** | **18,46** | **2,56** |
|  | **Итого за день** |  | **62,29** | **72,87** | **271,88** | **2030** | **1,27** | **39,64** | **377,43** | **1,29** | **300,5** | **66,43** | **304,05** | **20,34** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая молочная (пшенная, с маслом) | 200 | 8,19 | 9,58 | 57,03 | 347 | 0,17 |  | 0,05 | 0,47 | 139,78 | 163,95 | 60,23 | 2,01 |
| **111** | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79 | 0,33 |  |  | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **15** | Сыр ( порциями) | 40 | 9,28 | 11,81 |  | 144 | 0,02 | 0,29 | 0,1 | 0,24 | 352 | 260 | 14 | 0,4 |
| **383** | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138 | 0,03 | 0,38 | 0,01 |  | 127,99 | 117,86 | 18 | 0,64 |
| **№9код9,1,41** | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 0,8 | 43 | 0,04 | 60 |  | 0,04 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
|  | **Итого за завтрак 570** |  | **24,33** | **26** | **90,82** | **701** | **0,55** | **61,57** | **0,16** | **1,26** | **659,48** | **31,1** | **91,1** | **3,94** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **103** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118 | 0,11 | 8,25 |  | 1,43 | 29,2 | 67,58 | 27,28 | 1,13 |
| **321** | Капуста тушеная(белокочанная) | 100 | 3,06 | 3,23 | 9,46 | 75 | 0,03 | 17,16 |  | 1,73 | 55,45 | 40,15 | 20,65 | 0,81 |
| **312** | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 0,14 | 18,16 |  | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| **269** | Котлеты, биточки (особые) | 100 | 16,74 | 18,34 | 13,12 | 288 | 0,18 | 0,26 |  | 0,8 | 30,6 | 186,3 | 34,24 | 2,6 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 95 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.2.** | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,45 | 11,25 | 57 | 0,09 | 57 |  |  | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
| **342** | Компот из свежих плодов(яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 0,01 | 0,9 |  | 0,08 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
|  | **Итого за обед 1030** |  | **32,59** | **30,62** | **132,89** | **956** | **0,75** | **101,73** |  | **4,22** | **240,91** | **593,72** | **155,95** | **8,65** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№1,3,2,8** | Простокваша | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,06 | 1,6 | 0,04 |  | 236 | 192 | 32 | 0,2 |
| **112** | Киви | 100 | 08 |  | 8,1 | 47 | 0,04 | 60 |  | 0,3 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| **№6код6,1,3,2,5** | Булочки сдобные | 70 | 5,53 | 6,58 | 38,85 | 238 | 0,08 |  | 12,6 |  | 21,7 | 62.3 | 9.1 | 0.91 |
|  | **Итого за полдник 370** |  | **12.13** | **12.98** | **55.15** | **403** | **0.16** | **181.6** | **12.64** | **0,3** | **297.7** | **288.3** | **66.1** | **1.91** |
|  | **Итого за день** |  | **69.05** | **69.6** | **278.86** | **2060** | **1.46** | **344.9** | **12.8** | **5,78** | **1198,09** | **13.14** | **313.17** | **14.49** |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 210 | 14,21 | 16,71 | 35,82 | 351 | 0,05 | 0,23 | 0,06 |  | 309,96 | 195,97 | 21,34 | 1,29 |
| **378** | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 |  | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,49 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,05 |  |  |  | 4 | 52,8 | 2,8 | 0,22 |
| **№9код9.1.5.2** | Банан | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 173 | 0,07 | 18 |  |  | 14,4 | 50,4 | 75,6 | 1,08 |
|  | **Итого за завтрак 610** |  | **19,95** | **19,12** | **99,36** | **652** | **0,21** | **19,56** | **0,07** |  | **454,96** | **391,97** | **115,14** | **3,08** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 93 | 0,02 | 6,65 |  | 2,7 | 35,46 | 40,63 | 20,7 | 1,32 |
| **150** | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9,85 | 4,82 | 15,15 | 144 | 0,18 | 12,12 | 0,04 |  | 43,25 | 185,25 | 57 | 1,57 |
| **263** | Рагу из свинины | 180 | 12.01 | 30.91 | 18.41 | 389 | 0.41 | 6.29 |  | 4,16 | 22.095 | 179.01 | 45.07 | 2.2 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 45 | 3.42 | 0.36 | 22.14 | 106 | 0.12 |  |  |  | 9 | 118.8 | 6.3 | 0.5 |
| **110** | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 95 | 0.07 | 330 |  |  | 32 | 22 | 18 | 4.4 |
|  | **Итого за обед 1015** |  | **30.3** | **37.4** | **118.31** | **929** | **0.87** | **349.63** | **0.04** | **6,86** | **60.67** | **21.03** | **69.96** | **11.84** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **385** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 2,6 | 0,04 |  | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| **399** | Блинчики (сливочное масло) | 150 | 7,4 | 8,86 | 42,61 | 279 | 0,16 |  | 0,06 | 2,21 | 32,2 | 90,47 | 26,73 | 1,54 |
|  | **Итого за полдник 350** |  | **8,06** | **8,95** | **74,62** | **412** | **0,18** | **0,73** | **0,06** | **2,21** | **64,68** | **113,91** | **44,19** | **2,24** |
|  | **Итого за день** |  | **58.31** | **65.47** | **292.29** | **1993** | **1.26** | **369.92** | **0,17** | **9,07** | **80,32** | **26.92** | **29.29** | **17.16** |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **209** | Яйцо варёное | 60 | 7,62 | 6,9 | 0,42 | 0,95 | 0,05 |  | 0,15 | 0,36 | 33 | 115,2 | 7,2 | 1,5 |
| **120** | Суп молочный с макаронными изд. | 300 | 6,56 | 5,7 | 21,55 | 180 | 0,11 | 1 | 0,04 | 0,46 | 195,6 | 164,25 | 32,01 | 0,78 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 60 | 6,31 | 9,17 | 19,42 | 185 | 0,07 | 0,1 | 61,33 |  | 128,13 | 103,47 | 17,87 | 0,96 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 100 |  | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| **№10код10.10.1.2** | Вафли с фруктово-ягодными начинками | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 107 | 0,02 |  | 0,6 |  | 4,8 | 10,8 | 3 | 0,45 |
|  | **Итого за завтрак 650** |  | **22,02** | **23,04** | **85,34** | **654** | **0,26** | **101,09** | **62,12** | **1,58** | **382,87** | **397,16** | **63,52** | **4,32** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **133** | Кукуруза отварная | 100 | 2,88 | 2,46 | 5,48 | 55 | 0,06 | 9,68 | 0,01 |  | 22,51 | 60,84 | 20,05 | 0,7 |
| **88** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 90 | 0,06 | 15,78 |  | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| **304** | Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,68 | 210 | 0,03 |  |  | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| **294** | Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный с луком) | 110 | 14,57 | 15,77 | 15,31 | 260 | 0,08 | 0,46 | 0,04 |  | 55,77 | 153,8 | 17,66 | 1,48 |
| **342** | Компот из свежих плодов (вишня) | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 117 | 0,01 | 2,71 |  |  | 22,16 | 12 | 11,86 | 0,27 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | 0,06 |  |  |  | 5 | 66 | 3,5 | 0,28 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 0,02 |  | 2 |  | 5,8 | 18 | 4 | 0,42 |
|  | **Итого за обед 895** |  | **29,22** | **31,27** | **134,35** | **946** | **0,4** | **28,62** | **2,05** | **2,63** | **75,85** | **498,18** | **14,34** | **6,05** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** | Салат карт.с солеными огурцами зеленым горошком | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 100 | 0,08 | 13,04 |  | 3,81 | 15,91 | 47,32 | 18,72 | 0,75 |
| **348** | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 115 | 0,02 | 0,6 |  | 0,82 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **338** | Груша | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 66 | 0,03 | 7 |  |  | 26,6 | 22,4 | 16,8 | 3,22 |
|  | **Итого за полдник 520** |  | **6,43** | **9,6** | **68,6** | **393** | **0,24** | **25,86** |  | **4,63** | **95,2** | **188,15** | **79,37** | **6,31** |
|  | **Итого за день** |  | **57,67** | **63,91** | **288,29** | **1993** | **0,9** | **155,57** | **64,17** | **8,84** | **653,92** | **83,48** | **57,22** | **16,68** |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал.)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом и сахаром) | 220 | 7,82 | 12,83 | 44,25 | 325 | 0,21 | 1,17 | 58 |  | 153,06 | 230,31 | 60,66 | 1,74 |
| **111** | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79 | 0,33 |  |  | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **15** | Сыр (порциями) | 40 | 9,28 | 11,81 |  | 144 | 0,02 | 0,29 | 0,1 | 0,24 | 352 | 260 | 14, | 0,4 |
| **№9код9.1.4.1** | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 |  |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
|  | **Итого за завтрак 590** |  | **20,41** | **25,75** | **82,97** | **653** | **0,6** | **64,17** | **58,1** | **0,75** | **552,41** | **538,12** | **94,53** | **3,26** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 67 | 0,03 | 4,69 |  |  | 22,32 | 39,9 | 1,39 | 0,57 |
| **131** | Свекольник со сметаной | 250/10 | 2,36 | 5,57 | 12,29 | 109 | 0,06 | 9,2 | 0,02 |  | 44,35 | 64,407 | 31,67 | 1,53 |
| **309** | Макаронные изделия | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 0,07 |  |  | 1,16 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| **196** | Тефтели из оленины и филе бедра куриного | 110 | 12,22 | 13,25 | 13,13 | 220 | 0,12 | 1,47 |  | 3,82 | 33,8 | 110,13 | 19,92 | 1,67 |
| **389** | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 138 | 0,04 | 4 |  | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.2.6** | Мандарин | 200 | 1,6 | 0,6 | 15 | 76 | 0,12 | 76 |  |  | 70 | 34 | 22 | 0,2 |
|  | **Итого за обед 1130** |  | **29,83** | **32,06** | **140,38** | **978** | **0,62** | **95,36** | **0,02** | **5,38** | **38,29** | **500,24** | **142,73** | **8,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Бутерброд с мясными кулинарными изделиями | 120 | 15,08 | 9,2 | 34,2 | 281 | 0,12 | 0,12 | 0,23 | 1,14 | 41,63 | 153,9 | 30,42 | 1,63 |
| **350** | Кисель из брусники | 230 | 0,12 | 0,12 | 27,35 | 132 | 0,01 | 2,07 |  | 0,23 | 13,43 | 11,39 | 1,77 | 0,05 |
|  | **Итого за полдник 350** |  | **15,2** | **9,32** | **61,55** | **413** | **0,13** | **2,19** | **0,23** | **1,37** | **55,06** | **165,29** | **32,19** | **1,67** |
|  | **Итого за день** |  | **65,43** | **67,12** | **284,89** | **2044** | **1,35** | **161,71** | **58,35** | **7,5** | **45,77** | **203,65** | **269,45** | **13,04** |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **183** | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом) | 200/10/10 | 9,09 | 12,99 | 45,16 | 335 | 0,17 | 1,64 | 0,05 |  | 183,88 | 215,59 | 99,23 | 2,9 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,03 |  | 40 |  | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| **7** | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 54 | 0,02 | 0,11 | 0,05 | 0,09 | 132 | 97,5 | 5,25 | 0,15 |
| **378** | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 |  | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,49 |
| **№9код9.1.4.1** | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 |  |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
|  | **Итого за завтрак 575** |  | **17,35** | **26,46** | **84,05** | **649** | **0,29** | **63,08** | **40,1** | **0,9** | **484,88** | **451,39** | **137,08** | **4,19** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47** | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,46 | 86 | 0,02 | 19,81 |  |  | 52,24 | 27,71 | 16,01 | 0,67 |
| **96** | Рассольник ленинградский | 300 | 2,41 | 6,11 | 14,38 | 130 | 0,11 | 10,06 |  | 2,82 | 34,98 | 68,07 | 29,01 | 1,11 |
| **54-22г-2020** | Булгур припущенный | 150 | 5,6 | 3,3 | 27,7 | 163 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **269** | Котлеты, биточки (особые) | 100 | 16,74 | 18,34 | 13,12 | 288 | 0,18 | 0,26 |  | 0,8 | 30,6 | 186,3 | 34,24 | 2,6 |
| **344** | Компот из яблок и слив | 200 | 0,24 | 0,14 | 27,84 | 115 | 0,02 | 1,8 |  | 0,16 | 14,808 | 6,2 | 5,112 | 0,61 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед 930** |  | **32,37** | **33,69** | **124,78** | **948** | **0,51** | **31,93** |  | **3,78** | **154,63** | **471,48** | **108,77** | **6,99** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 190 | 12,85 | 15,11 | 32,4 | 317 | 0,05 | 0,21 | 0,06 |  | 280,44 | 177,3 | 19,3 | 1,17 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
|  | **Итого за полдник 390** |  | **12,95** | **15,11** | **53,12** | **400** | **0,05** | **1,41** | **0,06** |  | **283,44** | **179,31** | **22,3** | **1,37** |
|  | **Итого за день** |  | **62,68** | **75,26** | **261,95** | **1998** | **0,85** | **96,42** | **40,16** | **4,68** | **922,95** | **1102,18** | **268,15** | **12,55** |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | Запеканка из творога | 200 | 35,2 | 24,12 | 32,24 | 488 | 0,04 |  | 0,08 |  | 303,72 | 385,966 | 51,76 | 1,64 |
| **2** | Бутерброд с джемом | 40 | 1,92 | 0,22 | 23,48 | 103 | 0,06 | 6,4 |  |  | 8,32 | 66,24 | 5,6 | 0,34 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **112** | Киви | 110 | 0,88 |  | 8,91 | 52 | 0,02 | 198 |  | 0,33 | 44 | 37,4 | 27,5 | 0,88 |
|  | **Итого за завтрак 550** |  | **38,16** | **24,38** | **79,83** | **705** | **0,13** | **207,11** | **0,08** | **0,33** | **363,7** | **94,92** | **87,83** | **3,32** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Салат из соленых огурцов с репчатым луком | 100 | 0,85 | 5,05 | 2,58 | 59 | 0,15 | 4,11 |  | 0,33 | 23,735 | 23,221 | 13,324 | 0,61 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 104 | 0,05 | 10,68 |  | 2,4 | 49,73 | 54,6 | 26,13 | 1,23 |
| **250** | Бефстроганов | 100 | 15,2 | 23,1 | 5,12 | 290 | 0,05 | 0,74 | 0,03 | 3,59 | 43,32 | 171,15 | 22,45 | 2,4 |
| **309** | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 225 | 0,07 |  |  | 1,29 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| **511** | Компот из черной смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 |  |  | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 108 | 0,12 |  |  |  | 21 | 116,4 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого за обед 950** |  | **32,51** | **40,23** | **111,17** | **951** | **0,56** | **39,53** | **0,03** | **7,61** | **163,26** | **530,53** | **132,86** | **8,89** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,04 | 165 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **210** | Омлет натуральный | 100 | 9,29 | 16,55 | 1,76 | 194 | 0,05 | 0,18 | 0,14 |  | 68,73 | 138,18 | 10,76 | 1,76 |
| **389** | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 |  | 20,2 | 85 | 0,02 | 4 |  | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого за полдник 430** |  | **12,97** | **17,19** | **46,52** | **397** | **0,19** | **169,18** | **0,14** | **0,2** | **104,73** | **242,38** | **31,96** | **7,09** |
|  | **Итого за день** |  | **83,64** | **81,8** | **237,52** | **2053** | **0,88** | **415,82** | **0,25** | **8,14** | **631,68** | **67,82** | **52,65** | **19,31** |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал .)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | Каша вязкая молочная из риса ( маслом и сахаром) | 220 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,06 | 0,96 | 0,05 | 0,23 | 130,67 | 157,44 | 36,46 | 0,6 |
| **111** | Батон нарезной | 40 | 3,01 | 1,17 | 20,56 | 105 | 0,45 |  |  | 0,69 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 |
| **14** | Масло (порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99 |  |  | 0,06 | 0,17 | 3,6 | 4,5 |  | 0,03 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Груша | 190 | 0,77 | 0,56 | 19,56 | 89 | 0,04 | 9,5 |  |  | 36,1 | 30,4 | 22,8 | 4,37 |
|  | **Итого за завтрак 665** |  | **9,97** | **23,48** | **98,27** | **647** | **0,55** | **10,49** | **0,11** | **1,09** | **189,07** | **221,14** | **65,86** | **5,76** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **101** | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 86 | 0,09 | 8,25 |  | 1,23 | 26,7 | 55,975 | 22,78 | 0,88 |
| **310** | Картофель отварной | 223/8 | 4,38 | 6,62 | 35,29 | 218 | 0,23 | 32,2 |  |  | 22,45 | 122,25 | 44,96 | 1,77 |
| **235** | Шницель рыбный натуральный | 100 | 13,76 | 8,08 | 8,86 | 164 | 0,12 | 4,1 | 36,38 |  | 68,98 | 217,78 | 38,77 | 3,06 |
| **54** | Салат из свё1клы с яблоками | 100 | 1,09 | 6,08 | 11,21 | 104 | 0,02 | 6,44 |  |  | 29,27 | 31,81 | 16,32 | 1,48 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 0,02 | 0,73 |  | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| **№6код6,1,3,2** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.2 | 54 | 0.06 |  |  |  | 10.5 | 58.2 | 14.1 | 1.17 |
| **№9код9.1.2.6.** | Мандарин | 250 | 2 | 0,75 | 18,75 | 95 | 0,15 | 95 |  |  | 87,5 | 42,5 | 27,5 | 0,25 |
|  | **Итого за обед 1190** |  | **28,12** | **24,93** | **143,19** | **925** | **0,76** | **146,72** | **36,38** | **1,74** | **283,88** | **631,15** | **186,61** | **9,63** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **385** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 2,6 | 0,04 |  | 240 | 180 | 288,0 | 0,2 |
| **7** | Бутерброды горячие с сыром | 70 | 7,81 | 6,1 | 20,78 | 169 | 0,01 | 0,07 | 0,06 | 0,13 | 195,3 | 136,5 | 9,45 | 0,17 |
| **209** | Яйцо вареное | 80 | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 | 0,06 |  | 0,2 | 0,48 | 44 | 153,6 | 9,6 | 2 |
|  | **Итого за полдник 350** |  | **23,77** | **20,3** | **30,94** | **402** | **0,15** | **2,67** | **0,3** | **0,61** | **479,3** | **470,1** | **47,05** | **2,37** |
|  | **Итого за день** |  | **61,86** | **68,71** | **272,4** | **1974** | **1,46** | **159,88** | **36,79** | 3,44 | **952,25** | **1322,39** | **299,52** | **17,76** |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром) | 200 | 7,86 | 9,99 | 49,31 | 319 | 0,12 | 0,87 | 0,03 |  | 133,75 | 178,3 | 40,35 | 2,16 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 25\5\10 | 4,26 | 6,78 | 12,37 | 128 | 0,03 | 0,07 | 46 |  | 94,2 | 67,75 | 7 | 0,39 |
| **383** | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138 | 0,03 | 0,38 | 0,01 | 0,04 | 127,99 | 117,86 | 18 | 0,64 |
| **№9код9.1.5.2** | Банан | 110 | 1,65 | 0,55 | 23,1 | 106 | 0,04 | 11 |  |  | 8,8 | 30,8 | 46,2 | 0,66 |
|  | **Итого за завтрак 550** |  | **17,44** | **19,92** | **109,87** | **691** | **0,22** | **12,32** | **46,04** | **0,04** | **364,74** | **394,71** | **111,55** | **3,85** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Салат из свежих помидор | 100 | 1,09 | 6,13 | 3,55 | 74 | 0,04 | 24,9 |  |  | 33,08 | 24,7 | 18,54 | 0,878 |
| **88** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 90 | 0,06 | 15,78 |  | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| **291** | Плов из курицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305 | 0,11 | 6,03 | 0,01 | 0,49 | 46,35 | 175,33 | 54,04 | 1,9733 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 108 | 0,12 |  |  |  | 21 | 116,4 | 28,2 | 2,34 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **№10код10.10.1.2** | Вафли с фруктово-ягодными начинками | 70 | 1,96 | 2,31 | 54,11 | 250 | 0,05 |  | 1,4 |  | 11,2 | 25,2 | 7 | 1,05 |
|  | **Итого за обед 910** |  | **28,11** | **24,82** | **157,17** | **981** | **0,46** | **47,91** | **1 ,41** | **2,84** | **69,88** | **71,83** | **137,11** | **7,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** | Салат летний | 110 | 2,77 | 7,98 | 7,19 | 112 | 0,06 | 8,07 | 0,03 | 0,67 | 30,86 | 58,55 | 18,64 | 1,01 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 100 |  | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| **№9код9,1,2,6** | Апельсин | 250 | 2,25 | 0,5 | 20,25 | 108 | 0,1 | 150 |  |  | 85 | 57,5 | 32,5 | 0,75 |
|  | **Итого за полдник 590** |  | **7,98** | **9** | **62,96** | **379** | **0,24** | **258,07** | **0,03** | **1,43** | **43,2** | **98,69** | **58,78** | **2,72 б** |
|  | **Итого за день** |  | **55,53** | **53,74** | **330** | **2052** | **0,92** | **318,3** | **47, 48** | **4,31** | **677,82** | **65,23** | **307,44** | **14,18** |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 220 | 14,87 | 17,5 | 37,52 | 368 | 0,06 | 0,24 | 0,07 |  | 324,72 | 205,3 | 22,34 | 1,34 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **№6код6,1,3,2** | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,13 |  |  |  | 10 | 132 | 7 | 0,55 |
| **№1код1,2,2,3** | Йогурт плодово-ягодный | 115 | 4,6 | 1,72 | 16,44 | 104 | 0,03 | 0,57 | 11,5 |  | 128,8 | 98,9 | 14,95 | 0,11 |
|  | **Итого за завтрак 585** |  | **23,43** | **19,66** | **93,76** | **652** | **0,22** | **3,52** | **11,57** |  | **471,18** | **441,51** | **47,26** | **2,46** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 93 | 0,02 | 6,65 |  | 2,7 | 35,46 | 40,63 | 20,7 | 1,32 |
| **102** | Суп картофельный с бобами | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,54 | 149 | 0,18 | 5,83 |  |  | 44,43 | 94,37 | 35,58 | 2,05 |
| **284** | Запеканка(рулет) картофельная с мясом | 180/50 | 21,76 | 24,75 | 27,59 | 414 | 0,19 | 6,81 | 0,01 |  | 67,66 | 259,29 | 141,37 | 5,1 |
| **350** | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,78 | 115 | 0,01 | 1,8 |  | 0,2 | 11,68 | 9,9 | 1,54 | 0,04 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 83 | 0,09 |  |  |  | 7 | 92,4 | 4,9 | 0,38 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **112** | Киви | 160 | 1,28 | 0,64 | 12,96 | 75 | 0,03 | 288 |  | 0,48 | 64 | 54,4 | 40 | 1,28 |
|  | **Итого за обед 1050** |  | **35,54** | **37,64** | **121,27** | **989** | **0,6** | **310,59** | **0,01** | **3,38** | **243,55** | **25,69** | **266,34** | **12,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **398** | Блинчики с фруктовым фаршем | 160 | 5,95 | 6,96 | 59,92 | 326 | 0,14 | 1,45 | 0,05 | 2,02 | 34,71 | 77,55 | 25,94 | 2,48 |
| **511** | Компот из черной смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 |  |  | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
|  | **Итого за полдник 360** |  | **6,25** | **7,06** | **77,12** | **397** | **0,15** | **25,45** | **0,05** | **2,02** | **45,71** | **87,55** | **34,94** | **2,88** |
|  | **Итого за день** |  | **65,22** | **64,36** | **292,15** | **2038** | **0,97** | **339,56** | **11,63** | **5,4** | **60,49** | **54,76** | **48,54** | **18,24** |

При составлении использовался: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва ДеЛи плюс,2017.-544с. под ред. М.П. Могильного и Т.В.тутельяна.

Справочник «Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания», И.М.Скурихин, В.А.Тутельян,2008г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013г.

Для организации питания обучающихся образовательных учреждений, 2021г., город Новосибирск.