

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ СОШ № 3
С.А. Савиных
(Ф.И.О.)
« 30 » 10 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

А.Ю. Панькова
А.Ю. Панькова



Примерное
24-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова
С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Октябрь 2024г

Школа

отд/корп.

день 1

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|-------------|-------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. эке | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F | | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 56 | горячее блюдо | Каша рисовая молочная с маслом | 258 | 7.95 | 9 | 39.87 | 271.87 | 0.08 | 0.27 | 1.11 | 40 | 0.19 | 231.68 | 210.63 | 39.87 | 0.51 | 287.25 | 0.017 | 0.008 | 0.05 | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 488 | 10.23 | 9.24 | 61.9 | 371.1 | 0.11 | 0.28 | 1.11 | 40 | 0.19 | 237.94 | 230.16 | 44.1 | 0.86 | 315.44 | 0.0188 | 0.0081 | 4.4 | | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | 1 блюдо | Ши с мясом и сметаной | 250 | 7.5 | 7.85 | 8.9 | 137.17 | 0.06 | 0.09 | 12.39 | 150 | 0.03 | 46.38 | 99.5 | 26.5 | 1.5 | 0.26 | 0.005 | 0 | 0.026 | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | |
| | | | | 480 | 9.78 | 8.09 | 30.93 | 236.4 | 0.09 | 0.1 | 12.39 | 150 | 0.03 | 52.64 | 119.03 | 30.73 | 1.85 | 28.45 | 0.0068 | 0.0001 | 4.376 | | | |

Школа

отд/корп.

день 2

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|----------------------|-------------|----------------|---------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A, рэт. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 253 | гарнир | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5.16 | 5.08 | 22.52 | 155.44 | 0.13 | 0.07 | 0 | 20 | 0.08 | 10.42 | 113.88 | 75.26 | 2.54 | 137.78 | 0.00127 | 0.0022 | 0.01 |
| | 81 | 2 блюдо | Кирица запеченная | 100 | 26.45 | 22.03 | 0.8 | 305.07 | 0.1 | 0.18 | 1.21 | 40 | 0.01 | 22.56 | 210.9 | 25.17 | 1.71 | 297.28 | 0.00556 | 0.00001 | 0.17 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 510 | 33.89 | 27.35 | 45.35 | 559.74 | 0.26 | 0.26 | 1.21 | 60 | 0.09 | 39.24 | 344.31 | 104.66 | 4.6 | 463.25 | 0.00863 | 0.00231 | 4.53 |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 36 | 1 блюдо | Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 250 | 6.22 | 7.59 | 15.9 | 156.88 | 0.08 | 0.1 | 6.81 | 120 | 0.7 | 20.15 | 103.25 | 26.7 | 0.97 | 451.35 | 0.015 | 0.00009 | 0.12 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 8.5 | 7.83 | 37.93 | 256.11 | 0.11 | 0.11 | 6.81 | 120 | 0.7 | 26.41 | 122.78 | 30.93 | 1.32 | 479.54 | 0.0168 | 0.00019 | 4.47 |

Школа

отд/корп.

день 3

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|-------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | В, мкг | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F | | | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 86 | 2 блюдо | Жаркое с мясом (свинина) | 280 | 18.29 | 28.47 | 28.69 | 446.42 | 0.55 | 0.23 | 16.22 | 20 | 0.36 | 36.02 | 248.42 | 63.04 | 3.28 | 11141.28 | 0.00889 | 0.01679 | 0.05 | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 510 | 20.57 | 28.71 | 50.72 | 545.65 | 0.58 | 0.24 | 16.22 | 20 | 0.36 | 42.28 | 267.95 | 67.27 | 3.63 | 11169.47 | 0.01069 | 0.01689 | 4.4 | | | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 32 | 1 блюдо | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7.35 | 11.02 | 12 | 177.75 | 0.06 | 0.09 | 5.3 | 160 | 0.09 | 41.1 | 104.55 | 28.42 | 1.8 | 401 | 0.008 | 0 | 0.045 | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 9.63 | 11.26 | 34.03 | 276.98 | 0.09 | 0.1 | 5.3 | 160 | 0.09 | 47.36 | 124.08 | 32.65 | 2.15 | 429.19 | 0.0098 | 0.0001 | 4.395 | | | | |

Школа

отд/корп.

день 4

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мкг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|----------------|---|------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|---|---|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рзт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F | | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 145 | горячее блюдо | Гудиня из творога с яблоками со сгущенным молоком | 200 | 31.25 | 15.36 | 45.72 | 449.95 | 0.09 | 0.43 | 1.93 | 80 | 0.36 | 293.09 | 350.06 | 44 | 1.7 | 239.85 | 0.011 | 0.04 | 0.04 | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 430 | 33.53 | 15.6 | 67.75 | 549.18 | 0.12 | 0.44 | 1.93 | 80 | 0.36 | 299.35 | 369.59 | 48.23 | 2.05 | 268.04 | 0.0128 | 0.0401 | 4.39 | | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 138 | 1 блюдо | Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7.54 | 7.98 | 13.96 | 158.08 | 0.09 | 0.1 | 7.16 | 150 | 0.03 | 29.44 | 110.53 | 29.01 | 1.59 | 514.34 | 0.00734 | 0.00033 | 0.05 | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 480 | 9.82 | 8.22 | 35.99 | 257.31 | 0.12 | 0.11 | 7.16 | 150 | 0.03 | 35.7 | 130.06 | 33.24 | 1.94 | 542.53 | 0.00914 | 0.00043 | 4.4 | | | |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|-------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Ca | Р | Mg | Fe | K | I | Se | F | | | | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 80 | 2 блюдо | Филе птицы тушеное в томатном соусе | 100 | 16.49 | 14.11 | 4.96 | 213.19 | 0.07 | 0.12 | 1.64 | 30 | 0 | 22.45 | 134.15 | 19.41 | 1.36 | 226.67 | 0.00368 | 0.00005 | 0.1 | | | | | |
| | 65 | гарнир | Спагетти отварные с маслом | 180 | 8.11 | 4.72 | 49.54 | 272.97 | 0.1 | 0.03 | 0 | 20 | 0.08 | 16.25 | 61 | 10.97 | 1.11 | 87 | 0.00105 | 0.00005 | 0.1 | | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 510 | 26.88 | 19.07 | 76.53 | 585.39 | 0.2 | 0.16 | 1.64 | 50 | 0.08 | 44.96 | 214.68 | 34.61 | 2.82 | 341.86 | 0.00653 | 0.0002 | 4.55 | | | | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 37 | 1 блюдо | Суп картофельный с мясом | 250 | 7.23 | 6.88 | 13.5 | 144.62 | 0.09 | 0.09 | 7.11 | 140 | 0 | 17.78 | 103.26 | 27.48 | 1.53 | 498.38 | 0.0063 | 0 | 0.05 | | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 9.51 | 7.12 | 35.53 | 243.85 | 0.12 | 0.1 | 7.11 | 140 | 0 | 24.04 | 122.79 | 31.71 | 1.88 | 526.57 | 0.0081 | 0.0001 | 4.4 | | | | | |

Школа

отд/корп.

| <i>Прием пищи</i> | <i>№ рецептуры</i> | <i>Раздел</i> |
|----------------------|--------------------|-----------------------|
| <i>Демократичный</i> | | |
| | <i>67</i> | <i>горячее блюдо</i> |
| | <i>114</i> | <i>гор. Напиток</i> |
| | <i>119</i> | <i>хлеб пшеничный</i> |
| | | |
| | | |

день 6

| <i>Наименование блюд</i> | <i>Выход, г</i> | <i>Пище</i> |
|------------------------------------|-------------------|---------------------|
| | | <i>Белки</i> |
| | | |
| <i>Омлет с сыром</i> | <i>200</i> | <i>25.15</i> |
| <i>Чай с сахаром</i> | <i>200</i> | <i>0</i> |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | <i>30</i> | <i>2.28</i> |
| <i>Итого за прием пищи:</i> | <i>430</i> | <i>27.43</i> |
| | | |

Школа отд/корп.

день 7

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, р-рт. экв | D, мкг | Са | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | закуска | Сыр порциями | 30 | 6.96 | 8.86 | 0 | 109.20 | 0.2 | 0.1 | 0.2 | 80 | 0.28 | 26.4 | 150 | 10.5 | 0.3 | 26.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | 123 | горячее блюдо | Каша кукурузная молочная с маслом | 258 | 9.22 | 9.17 | 43.02 | 290.33 | 0.1 | 0.29 | 1.11 | 50 | 0.19 | 237.81 | 210.32 | 37.4 | 1.24 | 313.26 | 0.02 | 0.01 | 0.04 | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 518 | 18.46 | 18.27 | 65.05 | 498.76 | 0.33 | 0.4 | 1.31 | 130 | 0.47 | 508.07 | 379.85 | 52.13 | 1.89 | 367.85 | 0.0218 | 0.0101 | 4.39 | | | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 310 | 1 блюдо | Суп куриный с яичной лапшой | 250 | 6.58 | 6.03 | 13.37 | 134.92 | 0.05 | 0.05 | 0.93 | 150 | 0 | 19.03 | 64.35 | 12.9 | 0.86 | 108.77 | 0.0025 | 0 | 0.04 | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 8.86 | 6.27 | 35.4 | 234.15 | 0.08 | 0.06 | 0.93 | 150 | 0 | 25.29 | 83.88 | 17.13 | 1.21 | 136.96 | 0.0043 | 0.0001 | 4.39 | | | | |

Школа

отд/корп.

день 8

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| Демократичный | 270 | 2 блюдо | Курица запеченная с соусом | 100 | 26.7 | 22.04 | 1.78 | 310.19 | 0.1 | 0.19 | 2.06 | 50 | 0.01 | 26.23 | 214.68 | 27.73 | 1.86 | 334.17 | 0.00598 | 0.00032 | 0.17 |
| | 253 | гарнир | Каша гречневая вязкая с маслом | 180 | 5.16 | 5.08 | 22.52 | 155.44 | 0.13 | 0.07 | 0 | 20 | 0.08 | 10.42 | 113.88 | 75.26 | 2.54 | 137.78 | 0.00127 | 0.0022 | 0.01 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 510 | 34.14 | 27.36 | 46.33 | 564.86 | 0.26 | 0.27 | 2.06 | 70 | 0.09 | 42.91 | 348.09 | 107.22 | 4.75 | 500.14 | 0.00905 | 0.00262 | 4.53 |
| Бюджетный | 237 | 1 блюдо | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2.12 | 3.47 | 8.97 | 76.8 | 0.05 | 0.05 | 12.61 | 130 | 0.03 | 43.3 | 48.09 | 20.54 | 0.77 | 336.1 | 0.00461 | 0.00046 | 0.02 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 4.4 | 3.71 | 31 | 176.03 | 0.08 | 0.06 | 12.61 | 130 | 0.03 | 49.56 | 67.62 | 24.77 | 1.12 | 364.29 | 0.00641 | 0.00056 | 4.37 |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | | | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 75 | 2 блюдо | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14.03 | 1.84 | 4.88 | 90.74 | 0.09 | 0.09 | 1.36 | 170 | 0.18 | 40.64 | 177.75 | 50.26 | 0.91 | 373.34 | 0.118 | 0.012 | 0.56 | | | | | |
| | 226 | вариир | Картофель запеченный с зеленью | 180 | 3.88 | 6.13 | 30.36 | 191.75 | 0.18 | 0.12 | 16.36 | 30 | 0.08 | 23.6 | 105.7 | 41.62 | 1.7 | 968.21 | 0.009 | 0.0006 | 0.06 | | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 510 | 20.19 | 8.21 | 57.27 | 381.72 | 0.3 | 0.22 | 17.72 | 200 | 0.26 | 70.5 | 302.98 | 96.11 | 2.96 | 1369.7 | 0.1288 | 0.0127 | 4.97 | | | | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 32 | 1 блюдо | Севекольник с мясом и сметаной | 250 | 7.35 | 11.02 | 12 | 177.75 | 0.06 | 0.09 | 5.3 | 160 | 0.09 | 41.1 | 104.55 | 28.42 | 1.8 | 401 | 0.008 | 0 | 0.045 | | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 9.63 | 11.26 | 34.03 | 276.98 | 0.09 | 0.1 | 5.3 | 160 | 0.09 | 47.36 | 124.08 | 32.65 | 2.15 | 429.19 | 0.0098 | 0.0001 | 4.395 | | | | | |

Школа отд/корп.

день 10

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| Демократичный | 66 | горячее блюдо | Омлет натуральный | 200 | 20.79 | 21.94 | 3.72 | 296.49 | 0.1 | 0.64 | 0.31 | 280 | 3.64 | 144.42 | 316.49 | 24.14 | 3.56 | 260.4 | 0.00478 | 0.04434 | 0.01 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 430 | 23.07 | 22.18 | 25.75 | 395.72 | 0.13 | 0.65 | 0.31 | 280 | 3.64 | 150.68 | 336.02 | 28.37 | 3.91 | 288.59 | 0.00658 | 0.04444 | 4.36 |
| Бюджетный | 34 | 1 блюдо | Суп гороховый с мясом | 250 | 11.49 | 7.05 | 17.04 | 176.48 | 0.21 | 0.1 | 3.41 | 140 | 0 | 30.49 | 36.3 | 2.6 | 424.4 | 0.0053 | 0.0028 | 0.04 | 0.03 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 13.77 | 7.29 | 39.07 | 275.71 | 0.24 | 0.11 | 3.41 | 140 | 0 | 36.75 | 55.83 | 6.83 | 424.75 | 28.195 | 0.0046 | 0.0401 | 4.38 |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэп. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Демократический | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 239 | 2 блюдо | Биточек мясной | 100 | 19.16 | 16.64 | 8.74 | 261.98 | 0.08 | 0.14 | 0.9 | 10 | 0.03 | 27.64 | 172.63 | 22.13 | 1.91 | 260.82 | 0.00619 | 0.00101 | 0.09 | | | | | |
| | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 180 | 4.01 | 5.89 | 40.72 | 229.79 | 0.04 | 0.03 | 0 | 20 | 0.11 | 7.55 | 80.81 | 26.19 | 0.55 | 51.93 | 0.00076 | 0.008 | 0.03 | | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 510 | 25.45 | 22.77 | 71.49 | 591 | 0.15 | 0.18 | 0.9 | 30 | 0.14 | 41.45 | 272.97 | 52.55 | 2.81 | 340.94 | 0.00875 | 0.00911 | 4.47 | | | | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 31 | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7.19 | 10.98 | 10.93 | 172.55 | 0.05 | 0.09 | 6.57 | 160 | 0.09 | 42.27 | 96.84 | 25.36 | 1.61 | 344.36 | 0.007 | 0.0005 | 0.04 | | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 9.47 | 11.22 | 32.96 | 271.78 | 0.08 | 0.1 | 6.57 | 160 | 0.09 | 48.53 | 116.37 | 29.59 | 1.96 | 372.55 | 0.0088 | 0.0006 | 4.39 | | | | | |

Школа

отд/корп.

день 12

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мг | Fe | К | I | Se | F | | | | | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0.01 |
| | 56 | горячее блюдо | Каша рисовая молочная с маслом | 258 | 7.94 | 9 | 39.75 | 270.90 | 0.07 | 0.28 | 1.1 | 51.6 | 0.18 | 231.68 | 210.63 | 39.86 | 0.51 | 287.25 | 0.017 | 0.007 | 0.051 | | | | | | |
| | 113 | гор. напиток | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.2 | 0 | 11 | 45.60 | 0 | 0 | 2.6 | 0 | 0 | 15.64 | 8.8 | 4.72 | 0.8 | 15.34 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.13 | 0.21 | 13.26 | 72.00 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 11.1 | 65.4 | 19.5 | 0.84 | 27.9 | 0.001 | 0.002 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 488 | 10.27 | 9.21 | 64.01 | 388.50 | 0.1 | 0.29 | 3.7 | 51.6 | 0.18 | 258.42 | 284.83 | 64.08 | 2.15 | 330.49 | 0.018 | 0.009 | 0.061 | | | | | | |

Школа

отд/корп.

день 13

| Прием пищи | № рецептур ы | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|----------------|---|----------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | рат. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | |
| Демократичный | 1 | закуска | Сыр порциями | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54.60 | 0.01 | 0.05 | 0.1 | 40 | 0.14 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 | 13.2 | 0 | 0 | 0 | |
| | 347 | Горячее блюдо | рыба отварная, молочная с жареным соусом и маслом | 283 | 6.98 | 9.25 | 37.33 | 262.35 | 0.1 | 0.3 | 3.1 | 50 | 0.2 | 260 | 208.76 | 35.96 | 0.7 | 346.41 | 0.018 | 0.004 | 0.05 | |
| | 114 | вар. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.13 | 0.21 | 13.26 | 72.00 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 11.1 | 65.4 | 19.5 | 0.84 | 27.9 | 0.001 | 0.002 | | |
| | Итого за прием пищи: | | | | 528 | 12.59 | 13.89 | 57.86 | 417.68 | 0.14 | 0.36 | 3.2 | 90 | 0.34 | 403.36 | 349.19 | 60.74 | 1.71 | 387.8 | 0.019 | 0.006 | 0.05 |
| Бюджетный | 41 | 1 блюдо | Суп картофельный с фасолью | 250 | 8.33 | 6.89 | 10.94 | 139.47 | 0.09 | 0.08 | 3.44 | 140 | 0 | 28.67 | 122.21 | 27.63 | 1.73 | 374.73 | 0.00538 | 0.00235 | 0.04 | |
| | 114 | вар. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.13 | 0.21 | 13.26 | 72.00 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 11.1 | 65.4 | 19.5 | 0.84 | 27.9 | 0.001 | 0.002 | | |
| | Итого за прием пищи: | | | | 480 | 10.46 | 7.1 | 31.47 | 240.2 | 0.12 | 0.09 | 3.44 | 140 | 0 | 40.03 | 187.64 | 47.16 | 2.59 | 402.92 | 0.00638 | 0.00435 | 0.04 |

Школа

отд/корп.

день 14

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мкг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------|-----------------------------|-------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A, рет. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | | | | | | | | | |
| <i>Демократный</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 88 | 2 блюда | Мясо тушеное | 100 | 18.23 | 17.03 | 2.13 | 234.89 | 0.05 | 0.13 | 0.65 | 50 | 0 | 12.48 | 173.96 | 22.7 | 2.53 | 306.82 | 0.00697 | 0.00022 | 0.06 | | | | | | | | | | |
| | 52 | Гарнир | Картофель запеченный | 180 | 3.98 | 6.68 | 31.19 | 200.49 | 0.18 | 0.12 | 16.8 | 30 | 0.09 | 21.3 | 107.88 | 42.11 | 1.67 | 990.81 | 0.0092 | 0.0006 | 0.06 | | | | | | | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.13 | 0.21 | 13.26 | 72.00 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 11.1 | 65.4 | 19.5 | 0.84 | 27.9 | 0.001 | 0.002 | | | | | | | | | | | |
| | | <i>Итого за прием пищи:</i> | | <i>410</i> | <i>6.11</i> | <i>6.89</i> | <i>51.72</i> | <i>301.22</i> | <i>0.21</i> | <i>0.13</i> | <i>16.8</i> | <i>30</i> | <i>0.09</i> | <i>32.66</i> | <i>173.31</i> | <i>61.64</i> | <i>2.53</i> | <i>1019</i> | <i>0.0102</i> | <i>0.0026</i> | <i>0.06</i> | | | | | | | | | | |
| <i>Бюджетный</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 31 | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7.19 | 10.98 | 10.93 | 172.55 | 0.05 | 0.09 | 6.57 | 160 | 0.09 | 42.27 | 96.84 | 25.36 | 1.61 | 344.36 | 0.007 | 0.0005 | 0.04 | | | | | | | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.13 | 0.21 | 13.26 | 72.00 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 11.1 | 65.4 | 19.5 | 0.84 | 27.9 | 0.001 | 0.002 | | | | | | | | | | | |
| | | <i>Итого за прием пищи:</i> | | <i>480</i> | <i>9.32</i> | <i>11.19</i> | <i>31.46</i> | <i>273.28</i> | <i>0.08</i> | <i>0.1</i> | <i>6.57</i> | <i>160</i> | <i>0.09</i> | <i>53.63</i> | <i>162.27</i> | <i>44.89</i> | <i>2.47</i> | <i>372.55</i> | <i>0.008</i> | <i>0.0025</i> | <i>0.04</i> | | | | | | | | | | |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|--|------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэп. экв | Д, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 198 | горячее блюдо | Запеканка творожная «зебра» со сушеным молоком | 200 | 27.57 | 12.11 | 40.72 | 383.58 | 0.08 | 0.45 | 0.69 | 80 | 0.55 | 292.44 | 346.1 | 47.27 | 1.51 | 207.01 | 0.012 | 0.034 | 0.04 | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 0.21 | 13.26 | 72.00 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 11.1 | 65.4 | 19.5 | 0.84 | 27.9 | 0.001 | 0.002 | | | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 430 | 27.78 | 32.64 | 141.45 | 383.61 | 0.09 | 0.45 | 0.69 | 80 | 11.91 | 357.87 | 365.6 | 48.13 | 29.7 | 207.01 | 0.014 | 0.034 | 0.04 | | | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | 1 блюдо | Щи с мясом и сметаной | 250 | 7.5 | 7.85 | 8.9 | 137.17 | 0.06 | 0.09 | 12.39 | 150 | 0.03 | 46.38 | 99.5 | 26.5 | 1.5 | 0.26 | 0.005 | 0 | 0.026 | | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.002 | 0.0001 | 4.35 | | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 9.78 | 15.36 | 52.39 | 207.67 | 0.09 | 0.1 | 12.39 | 150 | 0.29 | 52.41 | 119.03 | 30.72 | 2.12 | 28.16 | 0.0068 | 0.0001 | 4.376 | | | | |

Школа

отд/корп.

день 16

| Приним пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|----------------|--|----------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|----------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | С | А, рети. экв | D, мкг | Са | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| Демократичный | 269 | 2 блюдо | Филе птицы в кисло-сладком соусе | 100 | 15.49 | 17.98 | 5.79 | 249.12 | 0.07 | 0.12 | 2.48 | 40 | 0 | 14.24 | 125.49 | 18.6 | 1.2 | 240.4 | 0.00382 | 0.00047 | 0.1 |
| | 64 | гарнир | Макаронны отварные с маслом | 180 | 8.11 | 4.72 | 49.54 | 272.97 | 0.1 | 0.03 | 0 | 20 | 0.08 | 15.86 | 60.92 | 10.95 | 1.11 | 86.99 | 0.00105 | 0.0005 | 0.02 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | Итого за прием пищи: | | | | 510 | 25.88 | 22.94 | 77.36 | 621.32 | 0.2 | 0.16 | 2.48 | 60 | 0.08 | 36.36 | 205.94 | 33.78 | 2.66 | 355.6 | 0.00667 | 0.00107 |
| Бюджетный | 272 | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6.89 | 6.04 | 18.09 | 154.23 | 0.1 | 0.08 | 6.46 | 130 | 0.01 | 18.17 | 87.08 | 24.11 | 1.11 | 420.3 | 0.00479 | 0.00024 | 0.06 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | Итого за прием пищи: | | | | 480 | 9.17 | 6.28 | 40.12 | 253.46 | 0.13 | 0.09 | 6.46 | 130 | 0.01 | 24.43 | 106.61 | 28.34 | 1.46 | 448.5 | 0.00659 | 0.00034 |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, разл. экв. | Д, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 67 | горячее блюдо | Омлет с сыром | 200 | 25.15 | 26.96 | 3.72 | 360.42 | 0.1 | 0.69 | 0.7 | 310 | 3.83 | 299.25 | 403.42 | 30.23 | 3.73 | 274.95 | 0.00478 | 0.04434 | 0.01 | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 430 | 27.43 | 27.2 | 25.75 | 459.65 | 0.13 | 0.7 | 0.7 | 310 | 3.83 | 305.51 | 422.95 | 34.46 | 4.08 | 303.14 | 0.00658 | 0.04444 | 4.36 | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 34 | 1 блюдо | Суп гороховый с мясом | 250 | 11.49 | 7.05 | 17.04 | 176.48 | 0.21 | 0.1 | 3.41 | 140 | 0 | 30.49 | 36.3 | 2.6 | 424.4 | 0.0053 | 0.0028 | 0.04 | 0.03 | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 13.77 | 7.29 | 39.07 | 275.71 | 0.24 | 0.11 | 3.41 | 140 | 0 | 36.75 | 55.83 | 6.83 | 424.75 | 28.195 | 0.0046 | 0.0401 | 4.38 | | |

Школа

отд/корп.

день 18

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мкг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|---------------------------------|----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------|------|------|-------------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|-------|----------|--------|--------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A, рэт. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| Демократичный | 168 | горячее блюдо | Каша пшениная молочная с маслом | 258 | | 11.06 | 10.48 | 41.37 | 304.08 | 0.19 | 0.31 | 1.24 | 50 | 0.2 | 266.73 | 273.64 | 59.28 | 1.23 | 364.29 | 0.02 | 0.0053 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | | | Итого за прием пищи: | 488 | 2.28 | 11.3 | 32.51 | 140.60 | 304.11 | 0.2 | 0.31 | 1.24 | 50 | 6.46 | 286.26 | 277.87 | 59.63 | 29.42 | 364.2918 | 0.0201 | 4.3553 |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--|--|--|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рзл. экв. | D, мкг | Са | Р | Mg | Fe | K | I | Se | F | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 59 | горячее блюдо | Каша овсяная молочная с маслом | 258 | 10.32 | 10.99 | 37.36 | 289.88 | 0.18 | 0.31 | 1.21 | 40 | 0.2 | 264.2 | 281.16 | 66.57 | 1.31 | 377.03 | 0.0198 | 0.0128 | 0.06 | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 488 | 12.6 | 11.23 | 59.39 | 389.11 | 0.21 | 0.32 | 1.21 | 40 | 0.2 | 270.46 | 300.69 | 70.8 | 1.66 | 405.22 | 0.0216 | 0.0128 | 4.41 | | | |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 138 | 1 блюдо | Суп овощной с мясом и сметаной | 250 | 7.54 | 7.98 | 13.96 | 158.08 | 0.09 | 0.1 | 7.16 | 150 | 0.03 | 29.44 | 110.53 | 29.01 | 1.59 | 514.34 | 0.0073 | 0.00033 | 0.05 | | | |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 | | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 9.82 | 8.22 | 35.99 | 257.31 | 0.12 | 0.11 | 7.16 | 150 | 0.03 | 35.7 | 130.06 | 33.24 | 1.94 | 542.53 | 0.0091 | 0.00043 | 4.4 | | | |

Школа

отд/корп.

день 20

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|----------------|--|----------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэп. | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| Демократичный | 90 | 2 блюдо | Котлета мясная (говядина, свинина, курица) | 100 | 17.23 | 16.75 | 9.38 | 258.3 | 0.13 | 0.12 | 0.82 | 10 | 0.08 | 16.37 | 150.15 | 20.05 | 1.59 | 224.38 | 0.0038 | 0.0034 | 0.08 |
| | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 180 | 4.01 | 5.89 | 40.72 | 229.79 | 0.04 | 0.03 | 0 | 20 | 0.11 | 7.55 | 80.81 | 26.19 | 0.55 | 51.93 | 0.00076 | 0.008 | 0.03 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | Итого за прием пищи: | | | | 510 | 23.52 | 22.88 | 72.13 | 587.32 | 0.2 | 0.16 | 0.82 | 30 | 0.19 | 30.18 | 250.49 | 50.47 | 2.49 | 304.5 | 0.00636 | 0.0115 |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 196 | 1 блюдо | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 250 | 7.09 | 8.02 | 10.58 | 147.96 | 0.08 | 0.09 | 15.93 | 190 | 0 | 27.35 | 89.58 | 25.61 | 1.23 | 278.79 | 0.00286 | 0.00112 | 1 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | Итого за прием пищи: | | | | 480 | 9.37 | 8.26 | 32.61 | 247.19 | 0.11 | 0.1 | 15.93 | 190 | 0 | 33.61 | 109.11 | 30.04 | 1.58 | 306.98 | 0.00466 | 0.00122 |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|---------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| Демократичный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 230 | горячее блюдо | Залепанка из творога с ягодным соусом | 200 | 30.59 | 13.4 | 43.45 | 419.82 | 0.07 | 0.35 | 5.09 | 70 | 0.36 | 226.29 | 305.66 | 36.25 | 1.22 | 189.12 | 0.01183 | 0.0394 | 0.05 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 430 | 32.87 | 13.64 | 65.48 | 519.05 | 0.1 | 0.36 | 5.09 | 70 | 0.36 | 232.55 | 325.19 | 40.48 | 1.57 | 217.31 | 0.01363 | 0.0395 | 4.4 |
| Бюджетный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 31 | 1 блюдо | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7.19 | 10.98 | 10.93 | 172.55 | 0.05 | 0.09 | 6.57 | 160 | 0.09 | 42.27 | 96.84 | 25.36 | 1.61 | 344.36 | 0.007 | 0.0005 | 0.04 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 9.47 | 11.22 | 32.96 | 271.78 | 0.08 | 0.1 | 6.57 | 160 | 0.09 | 48.53 | 116.37 | 29.59 | 1.96 | 372.55 | 0.0088 | 0.0006 | 4.39 |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Д, рзт. | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| Демократичный | 277 | 2 блюдо | Запеканка из рыбы | 100 | 12.77 | 7.53 | 6.59 | 145.47 | 0.09 | 0.15 | 2.35 | 190 | 0.46 | 59.24 | 178.65 | 44.7 | 1.26 | 349.72 | 0.086 | 0.013 | 0.4 |
| | 52 | гарнир | Картофель запеченный | 180 | 3.98 | 6.68 | 31.19 | 200.49 | 0.18 | 0.12 | 16.8 | 30 | 0.09 | 21.3 | 107.88 | 42.11 | 1.67 | 990.81 | 0.00926 | 0.00061 | 0.06 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 510 | 19.03 | 14.45 | 59.81 | 445.19 | 0.3 | 0.28 | 19.15 | 220 | 0.55 | 86.8 | 306.06 | 91.04 | 3.28 | 1368.7 | 0.09706 | 0.01371 | 4.81 |
| Бюджет | 349/1 | 1 блюдо | Суп овощной с цветной капустой | 250 | 1.44 | 2.38 | 7.12 | 56.18 | 0.05 | 0.05 | 8.63 | 360 | 0 | 20.62 | 41.93 | 19.71 | 0.76 | 220.52 | 0.00324 | 0.00025 | 0.2 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 3.72 | 2.62 | 29.15 | 155.41 | 0.08 | 0.06 | 8.63 | 360 | 0 | 26.88 | 61.46 | 23.94 | 1.11 | 248.71 | 0.00504 | 0.00035 | 4.55 |

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рэт. экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | Se | F |
| Демократичный | 66 | горячее блюдо | Омлет натуральный | 200 | 20.79 | 21.94 | 3.72 | 296.49 | 0.1 | 0.64 | 0.31 | 280 | 3.64 | 144.42 | 316.49 | 24.14 | 3.56 | 260.4 | 0.00478 | 0.04434 | 0.01 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 430 | 23.07 | 22.18 | 25.75 | 395.72 | 0.13 | 0.65 | 0.31 | 280 | 3.64 | 150.68 | 336.02 | 28.37 | 3.91 | 288.59 | 0.00658 | 0.04444 | 4.36 |
| Бюджетный | 144 | 1 блюдо | Суп куриный с булуном, помидорами и болгарским перцем | 250 | 5.82 | 9.14 | 8.85 | 140.64 | 0.06 | 0.06 | 13.81 | 130 | 0 | 20.15 | 73.26 | 23.08 | 0.91 | 232.95 | 0.00264 | 0.0004 | 0.81 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.50 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 480 | 8.1 | 9.38 | 30.88 | 239.87 | 0.09 | 0.07 | 13.81 | 130 | 0 | 26.41 | 92.79 | 27.31 | 1.26 | 261.14 | 0.00444 | 0.0005 | 5.16 |

Школа

отд/корп.

день 24

| Прием пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|---------------|-------------|----------------|--------------------------------|------------|---------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A, рэт. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| Демократичный | 56 | горячее блюдо | Каша рисовая молочная с маслом | 258 | 7.95 | 9 | 39.87 | 271.87 | 0.08 | 0.27 | 1.11 | 40 | 0.19 | 231.68 | 210.63 | 39.87 | 0.51 | 287.25 | 0.017 | 0.008 | 0.05 |
| | 114 | гор. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7.27 | 28.73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.26 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.29 | 0 | 0 | 0 |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | 27.9 | 0.0018 | 0.0001 | 4.35 |
| | | | Итого за прием пищи: | 488 | 10.23 | 9.24 | 61.9 | 371.1 | 0.11 | 0.28 | 1.11 | 40 | 0.19 | 237.94 | 230.16 | 44.1 | 0.86 | 315.44 | 0.0188 | 0.0081 | 4.4 |