

Приложение №1 к примерному меню 2023-2024 г.

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, детских оздоровительных лагерях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2023г.-2024 г. с аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.

День: День 1
Сезон: осенне-зимний
Возраст 12-18 лет
ая



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Саратовский Комбинат Школьного питания"
Д.С. Блинников
01.09.2023

| № рещ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | ЗАВТРАК | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 267 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 7,92 | 7,98 | 36,94 | 292,26 | 0,22 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 149,32 | 0,00 | 0,56 | 1,22 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 245 | Кукруза консервированная | 100 | 2,20 | 2,40 | 11,20 | 75,98 | 0,02 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 42,00 | 41,00 | 13,00 | 0,00 | | |
| 131 | Свекольник | 250 | 2,25 | 3,60 | 16,92 | 108,85 | 0,08 | 16,65 | 0,00 | 0,13 | 46,95 | 59,00 | 27,55 | 1,48 | | |
| 395.1 | Сосиски отварные в соусе | 100 | 7,97 | 13,29 | 2,00 | 165,06 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,41 | 0,00 | 0,19 | 0,03 | | |
| 418.1 | Каша из гороха с растительным маслом | 180 | 17,30 | 5,27 | 34,02 | 252,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 110,34 | 0,00 | 1,80 | 5,99 | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | | |
| 646 | Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле) | 60 | 5,10 | 5,30 | 39,40 | 226,00 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 17,00 | 48,00 | 7,00 | 0,70 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 96,42 | 72,30 | 433,64 | 2862,70 | 2,50 | 46,84 | 0,05 | 1,79 | 844,64 | 386,80 | 137,40 | 26,46 | | |

День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12-18 лет
 ая

| № рещ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 313.1 | Запеканка рисовая с изюмом | 200 | 25,36 | 18,04 | 50,58 | 462,78 | 0,12 | 0,94 | 0,12 | 0,76 | 319,94 | 365,24 | 45,20 | 1,02 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 3,10 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 | | |
| 147 | Сул картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,15 | 21,83 | 0,00 | 0,13 | 29,35 | 70,80 | 29,85 | 1,35 | | |
| 411 | Кнегли из кур с рисом | 100 | 17,30 | 17,60 | 7,43 | 246,00 | 0,07 | 1,61 | 0,06 | 0,22 | 9,53 | 166,62 | 81,54 | 1,36 | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,33 | 10,80 | 46,57 | 325,30 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,91 | 0,00 | 1,22 | 5,49 | | |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Сок | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,06 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 242,00 | 0,00 | 30,00 | 0,20 | | |
| 221 | Пирог морковный (постное тесто, на растительном масле) | 60 | 4,44 | 3,30 | 5,31 | 68,10 | 0,04 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 36,56 | 0,00 | 18,88 | 0,45 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 134,52 | 126,40 | 409,09 | 3282,16 | 1,84 | 68,61 | 0,84 | 13,33 | 1316,29 | 1488,16 | 506,42 | 27,05 | | |

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12-18 лет
 ая

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Белки | жиры | Углево ды | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная вязкая (на воде) | 200 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,40 | 0,08 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 140,60 | 136,40 | 23,00 | 0,56 | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | | |
| 144.2 | Суп картофельный с Бобовыми | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,13 | 108,00 | 0,25 | 18,05 | 0,03 | 0,13 | 51,53 | 50,93 | 22,95 | 2,20 | | |
| 345.1 | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 9,61 | 8,33 | 20,31 | 191,15 | 0,06 | 0,19 | 0,02 | 0,04 | 26,46 | 11,52 | 0,91 | 0,56 | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,97 | 3,49 | 42,66 | 229,68 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 43,52 | 2,30 | 4,34 | 1,39 | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,20 | 18,46 | 9,90 | 10,90 | 0,44 | | |
| 533 | Ватрушка с повидлом (пустое тесто, на растительном масле) | 60 | 8,23 | 7,73 | 23,46 | 195,79 | 0,07 | 0,47 | 0,08 | 1,15 | 155,73 | 126,60 | 14,20 | 0,75 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 78,07 | 67,49 | 412,30 | 2564,89 | 1,40 | 249,79 | 0,33 | 5,06 | 825,61 | 681,60 | 170,50 | 19,30 | | |

День: День 4
 Сезон: Осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 291,90 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,80 | 206,00 | 55,60 | 1,24 | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свегла отварная | 100 | 1,33 | 0,17 | 7,17 | 35,00 | 0,02 | 2,03 | 0,00 | 0,00 | 33,85 | 0,00 | 20,13 | 1,28 | | |
| 142.1 | Ци из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,13 | 6,45 | 9,30 | 104,88 | 0,08 | 31,13 | 0,03 | 0,15 | 56,58 | 39,15 | 19,35 | 0,75 | | |
| 412.1 | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 100 | 12,90 | 4,97 | 11,38 | 138,91 | 0,08 | 0,96 | 0,03 | 0,09 | 36,41 | 75,74 | 38,35 | 1,03 | | |
| 414 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 7,29 | 20,77 | 245,52 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,34 | 6,12 | 84,96 | 27,36 | 0,63 | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,08 | 80,00 | 0,02 | 0,40 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 | | |
| 555.1 | Косичка с сахаром (постное тесто, на растительном масле) | 40 | 2,77 | 5,23 | 23,52 | 152,00 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,48 | 6,40 | 23,47 | 3,73 | 0,32 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 74,47 | 65,05 | 369,56 | 2649,02 | 1,15 | 157,91 | 0,39 | 4,98 | 752,51 | 1040,97 | 401,31 | 18,78 | | |

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12-18 лет
 ая

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8,66 | 11,90 | 38,04 | 293,80 | 0,14 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143,60 | 218,60 | 50,00 | 2,38 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 0,05 | 1,02 | 0,00 | 0,00 | 24,50 | 0,00 | 34,48 | 0,63 | | |
| 134.1 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 2,85 | 5,43 | 15,10 | 121,35 | 0,10 | 17,10 | 0,00 | 0,10 | 27,28 | 56,38 | 24,60 | 0,98 | | |
| 407 | Рагу из птицы | 240 | 20,88 | 22,94 | 29,97 | 356,68 | 0,06 | 0,77 | 0,02 | 0,01 | 29,13 | 60,59 | 30,68 | 0,82 | | |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | | |
| | Пирожки печеные с картофелем (пустое тесто, на растительном масле) | 100 | 6,27 | 8,06 | 46,47 | 334,67 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,89 | 11,46 | 48,76 | 9,09 | 0,68 | | |
| 543.2 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 88,93 | 91,12 | 387,51 | 2665,39 | 1,23 | 43,50 | 0,64 | 6,50 | 658,55 | 925,73 | 399,53 | 17,79 | | |

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12-18 лет
 21

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 14,42 | 20,48 | 7,52 | 272,72 | 0,22 | 10,70 | 0,24 | 0,56 | 150,06 | 200,76 | 24,30 | 2,36 | | | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | | | | |
| 146.1 | Сул картофельный с клецками вегетарианский | 250 | 2,37 | 2,65 | 15,05 | 94,38 | 0,10 | 11,55 | 0,00 | 0,08 | 22,80 | 39,20 | 15,20 | 0,78 | | | | |
| 390.1 | Котлеты из говядины "припущенные в соусе" | 100 | 11,76 | 13,76 | 10,73 | 214,58 | 0,04 | 2,21 | 0,00 | 0,07 | 21,76 | 21,18 | 6,18 | 0,31 | | | | |
| 241 | Капуста тушеная | 180 | 8,08 | 11,30 | 28,67 | 392,94 | 0,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,55 | 0,00 | 1,24 | 1,89 | | | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 61,60 | 71,47 | 179,61 | 1757,24 | 1,07 | 110,16 | 0,48 | 2,71 | 455,03 | 557,30 | 98,12 | 12,86 | | | | |

День: День 7
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8,66 | 11,90 | 38,04 | 293,80 | 0,14 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143,60 | 218,60 | 50,00 | 2,38 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 3,10 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 | | |
| 115 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128.1 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,92 | 6,18 | 12,27 | 112,60 | 0,05 | 18,68 | 0,00 | 0,10 | 59,95 | 40,80 | 22,00 | 1,05 | | |
| 395.1 | Сосиски отварные в соусе | 100 | 7,97 | 13,29 | 2,00 | 165,06 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,41 | 0,00 | 0,19 | 0,03 | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,97 | 3,49 | 42,66 | 229,68 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 43,52 | 2,30 | 4,34 | 1,39 | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | | |
| 503 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 550 | Шанежка наливная | 70 | 5,32 | 4,76 | 32,48 | 194,60 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,70 | 21,00 | 46,20 | 8,40 | 0,56 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 76,20 | 94,20 | 429,90 | 2883,28 | 1,06 | 55,13 | 0,19 | 8,42 | 727,57 | 782,41 | 235,66 | 19,97 | | |

День: День 8
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

| № рел. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Белки | жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 14,42 | 20,48 | 7,52 | 272,72 | 0,22 | 10,70 | 0,24 | 0,56 | 150,06 | 200,76 | 24,30 | 2,36 | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | | |
| 147 | Суп - лапша вегетарианский | 250 | 2,70 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,15 | 21,83 | 0,00 | 0,13 | 29,35 | 70,80 | 29,85 | 1,35 | | |
| 406 | Плов из отварной птицы | 280 | 21,34 | 21,20 | 50,68 | 478,80 | 0,14 | 4,26 | 0,08 | 0,53 | 22,93 | 302,79 | 133,45 | 2,49 | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,20 | 18,46 | 9,90 | 10,90 | 0,44 | | |
| 221 | Пирог морковный (постное тесто, на растительном масле) | 60 | 4,44 | 3,30 | 5,31 | 68,10 | 0,04 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 36,56 | 0,00 | 18,88 | 0,45 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 98,06 | 96,34 | 336,33 | 2608,28 | 1,39 | 290,27 | 0,65 | 4,49 | 604,30 | 1306,40 | 450,97 | 22,49 | | |

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Белки | жиры | Углево ды | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная вязкая (на воде) | 200 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,40 | 0,08 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 140,60 | 136,40 | 23,00 | 0,56 | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 100 | 1,33 | 0,17 | 7,17 | 35,00 | 0,02 | 2,03 | 0,00 | 0,00 | 33,85 | 0,00 | 20,13 | 1,28 | | |
| 144,2 | Сул картофельный с бобовыми | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,13 | 108,00 | 0,25 | 18,05 | 0,03 | 0,13 | 51,53 | 50,93 | 22,95 | 2,20 | | |
| 345,2 | Биточки рыбные с соусом | 100 | 9,61 | 8,33 | 20,31 | 191,15 | 0,06 | 0,19 | 0,02 | 0,04 | 26,46 | 11,52 | 0,91 | 0,56 | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,33 | 10,80 | 46,57 | 325,30 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,91 | 0,00 | 1,22 | 5,49 | | |
| 512,1 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,06 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 242,00 | 0,00 | 30,00 | 0,20 | | |
| 543,2 | Пирожки печеные с капустным фаршем | 60 | 3,92 | 3,52 | 23,50 | 141,24 | 0,07 | 14,49 | 0,01 | 0,48 | 24,19 | 40,94 | 10,76 | 0,62 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 85,94 | 82,72 | 445,34 | 2861,54 | 2,04 | 62,63 | 0,74 | 8,27 | 1020,55 | 686,47 | 296,91 | 28,28 | | |

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12-18 лет
 ая

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 291,90 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,80 | 206,00 | 55,60 | 1,24 | | |
| 266 | | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | | |
| 111 | Батон нарезной | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | |
| 494 | Чай с лимоном | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,10 | 3,20 | 6,50 | 66,97 | 0,11 | 10,00 | 0,05 | 0,20 | 20,00 | 62,00 | 21,00 | 0,70 | | |
| 244 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 2,65 | 5,55 | 9,23 | 98,23 | 0,08 | 30,43 | 0,00 | 0,13 | 47,80 | 48,05 | 21,15 | 0,85 | | |
| 142.3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Шницели куриные, припущенные с соусом | 100 | 12,90 | 4,97 | 11,38 | 138,91 | 0,08 | 0,96 | 0,03 | 0,09 | 36,41 | 75,74 | 38,35 | 1,03 | | |
| 412.2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 9,13 | 4,10 | 50,42 | 262,22 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 4,28 | 185,60 | 178,20 | 36,94 | 1,44 | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | | |
| 503 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 542 | Пирожки печеные с повидлом | 60 | 3,55 | 2,38 | 21,46 | 120,99 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,45 | 7,77 | 33,05 | 5,41 | 0,44 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 89,23 | 59,88 | 427,92 | 2704,05 | 1,49 | 92,45 | 0,29 | 12,79 | 1032,59 | 1352,83 | 405,48 | 19,06 | | |

День: День 11
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12-18 лет
 ая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,10 | 16,00 | 50,34 | 389,16 | 0,12 | 0,32 | 0,04 | 0,04 | 164,72 | 63,82 | 10,74 | 1,72 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 100 | 1,17 | 0,10 | 5,67 | 28,33 | 0,05 | 1,02 | 0,00 | 0,00 | 24,50 | 0,00 | 34,48 | 0,63 | | |
| 134.2 | Рассолыник ленинградский вегетарианский | 250 | 2,35 | 5,48 | 16,92 | 126,65 | 0,13 | 16,75 | 0,00 | 0,23 | 28,90 | 58,73 | 23,38 | 1,00 | | |
| 408 | Судпле из кур с соусом | 100 | 16,83 | 7,78 | 3,74 | 152,47 | 0,07 | 1,35 | 0,07 | 0,19 | 32,46 | 126,75 | 54,74 | 1,20 | | |
| 195.1 | Рагу из овощей | 180 | 3,55 | 7,52 | 18,61 | 158,15 | 0,14 | 33,62 | 0,00 | 0,14 | 62,75 | 61,27 | 24,62 | 1,22 | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,08 | 80,00 | 0,02 | 0,40 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 | | |
| | Пирожки печеные с картофелем (пустое тесто, на растительном масле) | 100 | 6,27 | 8,06 | 46,47 | 334,67 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,89 | 11,46 | 48,76 | 9,09 | 0,68 | | |
| 543.2 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 87,97 | 83,94 | 388,59 | 2723,59 | 1,43 | 326,13 | 0,24 | 3,33 | 754,92 | 802,69 | 363,21 | 19,91 | | |

День: День 12
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------------------|--------------|--|--|--|
| | | | Белки | жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша из хлопьев овсяных | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | "Грjúлес" рассыпчатая | 200 | 7.16 | 9.40 | 28.80 | 291.90 | 0.16 | 1.54 | 0.06 | 0.54 | 156.80 | 206.00 | 55.60 | 1.24 | | | |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 1.50 | 1.30 | 15.90 | 81.00 | 0.04 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 127.00 | 127.00 | 15.00 | 0.40 | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 100 | 1.33 | 0.17 | 7.17 | 35.00 | 0.02 | 2.03 | 0.00 | 0.00 | 33.85 | 0.00 | 20.13 | 1.28 | | | |
| | Сул картофельный с клецками | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 146.1 | вегетарианский | 250 | 2.37 | 2.65 | 15.05 | 94.38 | 0.10 | 11.55 | 0.00 | 0.08 | 22.80 | 39.20 | 15.20 | 0.78 | | | |
| 399 | Оладьи из пчени по-кунцевски | 100 | 17.30 | 36.70 | 11.80 | 222.00 | 0.25 | 7.20 | 6.90 | 1.20 | 22.00 | 267.00 | 21.00 | 5.20 | | | |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5.65 | 3.98 | 20.39 | 219.37 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.67 | 30.82 | 193.61 | 25.42 | 1.10 | | | |
| 512.1 | Комлот из кураги | 200 | 0.30 | 0.20 | 20.20 | 81.00 | 0.04 | 1.48 | 0.22 | 2.04 | 68.74 | 54.02 | 40.86 | 1.24 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 53,12 | 67,50 | 219,63 | 1677,45 | 1,06 | 27,94 | 7,24 | 6,50 | 774,61 | 1306,23 | 285,71 | 15,33 | | | |

| Среднее значение за период по завтракам | Белки, г | | Жиры, г | | Углево ды, г | | Калорийнос ть, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|----------|-------|---------|---------|--------------|-------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| | г | г | г | г | г | г | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период по обедам | 15,02 | 15,45 | 60,56 | 444,66 | 0,18 | 3,49 | 0,10 | 0,67 | 229,19 | 223,67 | 37,49 | 2,05 | | | |
| Среднее значение за период | 28,97 | 27,08 | 112,30 | 813,75 | 0,58 | 54,82 | 0,70 | 2,63 | 197,87 | 291,90 | 120,86 | 8,80 | | | |
| Среднее значение за период | 49,52 | 45,53 | 212,56 | 1498,86 | 0,85 | 83,42 | 0,83 | 3,89 | 517,10 | 564,63 | 178,75 | 11,65 | | | |