

Типовая структура 12-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва возрастной категории 12-18 лет.

| Тип блюда | Масса порции (не менее), г | Типовая структура 12-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва возрастной категории 12-18 лет. | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------|---|---|--|---|--|---|--------------------------------------|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
| | | понедельник 1 | вторник 1 | среда 1 | четверг 1 | пятница 1 | суббота 1 | понедельник 2 | вторник 2 | среда 2 | четверг 2 | пятница 2 | суббота 2 | |
| Завтрак | Порционное блюдо (масло, сыр) | 10 | | Масло сливочное | Сыр полутвердый | | | | Сыр полутвердый | Масло сливочное | Сыр полутвердый | | | Сыр полутвердый |
| | Основное блюдо | 200 для мясных блюд 100 | Блюдо из птицы, в том числе с соусом | Блюдо из творога, в том числе с соусом | Каша (суп) молочная | Блюдо из мяса, в том числе с соусом | Блюдо из яиц, в том числе с соусом | Каша (суп) молочная | Блюдо из птицы, в том числе с соусом | Блюдо из творога, в том числе с соусом | Каша (суп) молочная | Блюдо из мяса, в том числе с соусом | Блюдо из яиц, в том числе с соусом | Каша (суп) молочная |
| | Гарнир | 180 | Гарнир из круп, макаронных изделий | | | Гарнир из картофеля и овощей | | | Гарнир из картофеля и овощей | | | Гарнир из картофеля и овощей | | |
| | Напиток | 180 | Напиток горячий молочносодержащий | Напиток горячий | Напиток горячий молочносодержащий | Напиток горячий | Напиток горячий молочносодержащий | Напиток горячий молочносодержащий | Напиток горячий молочносодержащий | Напиток горячий | Напиток горячий молочносодержащий | Напиток горячий молочносодержащий | Напиток горячий молочносодержащий | Напиток горячий молочносодержащий |
| | Хлеб | 20 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| | Мучное кулинарное изделие | 40 | | | Мучное кулинарное изделие | | | | Мучное кулинарное изделие | | | Мучное кулинарное изделие | | Мучное кулинарное изделие |
| | Кондитерское изделие | 20 | | | | | | Кондитерское изделие | | | | | | Кондитерское изделие |
| | Фрукт | 100 | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт |
| Обед | Холодное блюдо (салат) | 100 | Салат из свежих овощей | Салат из вареных или консервированных овощей | Салат из свежих овощей | Салат из вареных или консервированных овощей | Салат из свежих овощей | Салат из свежих овощей | Салат из вареных или консервированных овощей | Салат из свежих овощей | Салат из вареных или консервированных овощей | Салат из свежих овощей | Салат из вареных или консервированных овощей | Салат из свежих овощей |
| | Первое блюдо | 250 | Суп картофельный с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, рассольник | Щи, борщ, суп овощной | Суп картофельный с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, рассольник | Щи, борщ, суп овощной | Суп картофельный с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, рассольник | Щи, борщ, суп овощной | Щи, борщ, суп овощной | Суп картофельный с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, рассольник | Щи, борщ, суп овощной | Суп картофельный с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, рассольник | Щи, борщ, суп овощной | Щи, борщ, суп овощной |
| | Основное блюдо | 100 | Блюдо из мяса, в том числе с соусом | Блюдо из птицы, в том числе с соусом | Блюдо из субпродуктов, в том числе с соусом | Блюдо из птицы, в том числе с соусом | Блюдо из рыбы, в том числе с соусом | Блюдо из птицы, в том числе с соусом | Блюдо из мяса, в том числе с соусом | Блюдо из птицы, в том числе с соусом | Блюдо из мяса, в том числе с соусом | Блюдо из птицы, в том числе с соусом | Блюдо из рыбы, в том числе с соусом | Блюдо из мяса, в том числе с соусом |
| | Гарнир | 180 | Гарнир из картофеля и овощей | Гарнир из круп, макаронных изделий | Гарнир из картофеля и овощей | Гарнир из круп, макаронных изделий | Гарнир из картофеля и овощей | Гарнир из круп, макаронных изделий | Гарнир из круп, макаронных изделий | Гарнир из картофеля и овощей | Гарнир из круп, макаронных изделий | Гарнир из картофеля и овощей | Гарнир из круп, макаронных изделий | Гарнир из картофеля и овощей |
| | Напиток | 180 | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный | Напиток холодный |
| | Хлеб | 20 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| | Хлеб | 30 | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный | Хлеб ржанопшеничный |
| | Блюдо из творога | 200 | Блюдо из творога, в том числе с соусом | | | | | | | Блюдо из творога, в том числе с соусом | | | | |
| Полдник | Мучное кулинарное изделие | 50 | | Мучное кулинарное изделие | Мучное кулинарное изделие | Мучное кулинарное изделие | Мучное кулинарное изделие | Мучное кулинарное изделие | Мучное кулинарное изделие | | Мучное кулинарное изделие | Мучное кулинарное изделие | Мучное кулинарное изделие | Мучное кулинарное изделие |
| | Напиток | 200 | Напиток горячий | Напиток кисломолочный | Напиток горячий | Напиток горячий | Напиток кисломолочный | Напиток горячий | Напиток горячий | Напиток горячий | Напиток кисломолочный | Напиток горячий | Напиток кисломолочный | Напиток горячий |
| | Фрукт | 100 | | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт | | Фрукт | Фрукт | Фрукт | Фрукт |

Структура варианта реализации 12-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва возрастной категории 12-18 лет.

| | понедельник 1 | | вторник 1 | | среда 1 | | четверг 1 | | пятница 1 | | суббота 1 | | понедельник 2 | | вторник 2 | | среда 2 | | четверг 2 | | пятница 2 | | суббота 2 | | | | |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------|---|---|--|----------------------------|--|-------------------------|---|-----------------------|--|--|--|---------------------------|------------------------------------|----------------------|--|----------------------------|---|---|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | Масло сливочное | 10 | | | | | | | | Сыр полутвердый | 20 | | | Масло сливочное | 10 | | | | | | | Сыр полутвердый | 20 | | |
| | Нагетсы куриные | 100 | Пудинг из творога (запеченный) | 150 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев | 200 | Биточки из говядины | 90 | Омлет с сыром | 150 | Каша вязкая молочная рисовая | 200 | Биточки из курицы | 100 | Запеканка из творога | 150 | Каша вязкая молочная из смеси круп | 200 | Фрикадельки мясные | 100 | Омлет натуральный | 150 | Каша вязкая молочная из пшеницы | 200 | Сыр полутвердый | 20 | |
| | Соус томатный | 20 | Соус ягодный | 50 | | | Масло сливочное | 5 | Подарнировка из свежих помидоров | 30 | | | Масло сливочное | 5 | Соус ягодный | 50 | | | Соус томатный | 20 | Подарнировка из зеленого горошка | 30 | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | | | | | Вок из овощей | 150 | | | | | Овощи запеченные | 150 | | | | | Макаронные изделия отварные | 150 | | | | | | | |
| | Какао на молоке, 200/10 | 200 | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | Напиток кофейный на молоке, 200/10 | 200 | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | Какао на молоке, 200/10 | 200 | Чай с молоком, 200/10 | 200 | Напиток кофейный на молоке, 200/10 | 200 | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | Какао на молоке, 200/10 | 200 | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | Напиток кофейный на молоке, 200/10 | 200 | Чай с молоком, 200/10 | 200 | Чай с молоком, 200/10 | 200 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | Хлеб пшеничный | 50 | | | Хлеб пшеничный | 60 | Хлеб пшеничный | 50 | | | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 50 | | | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 50 | | | | | |
| | | | | | | | Булочка с маком | 50 | | | | | Булочка с кунжутом | 50 | | | | | Булочка с кунжутом | 50 | | | | | Булочка с маком | 50 | |
| | Яблоко | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Банан | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Банан | 100 | |
| | | 550 | | 550 | | 570 | | 605 | | 560 | | 570 | | 565 | | 550 | | 610 | | 560 | | 560 | | 570 | | 570 | |
| | Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | Салат Мозаика | 100 | Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени | 100 | Салат Осенний | 100 | Салат из свежих огурцов | 100 | Салат морковный | 100 | Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком | 100 | Салат из свежих помидоров | 100 | Винегрет овощной | 100 | Салат из свежих огурцов | 100 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | Салат из белокочанной капусты | 100 | | |
| Суп картофельный с рисом на курином бульоне | | 250 | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | Лепешка тульская | 250 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/50 | 250 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/60 | 260 | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 | Расольник Ленинградский на курином бульоне | 250 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 | | | |
| Мясо тушеное (баранина) | | 120 | Гуляш из мяса птицы (индейка) | 120 | Котлета из мяса и печени (говядина) | 100 | Куриное филе в сырном соусе | 120 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 120 | Нагетсы куриные | 100 | Бефстроганов | 120 | Рагу из птицы (курица) | 260 | Манчи | 275 | Биточки из индейки | 100 | Стрипы из рыбы | 100 | Биточки из говядины | 100 | | | |
| | | | | | | | | | | | Соус томатный | 20 | | | | Масло сливочное | 5 | Масло сливочное | 5 | Соус томатный | 20 | | | | | | |
| Картофельное пюре | | 180 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | Овощи запеченные | 160 | Рис притущенный с овощами | 180 | Картофельное пюре | 180 | Макаронные изделия отварные | 160 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | | | | Вок из овощей | 160 | Рис притущенный с овощами | 160 | Овощи запеченные | 160 | | | |
| Компот из яблок и вишни, 200/10 | | 200 | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | 200 | Сок фруктовый | 200 | Компот из вишни, 200/10 | 200 | Напиток витаминный, 200/10 | 200 | Сок фруктовый | 200 | Компот из свежих яблок, 200/10 | 200 | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | 200 | Сок фруктовый | 200 | Компот из вишни, 200/10 | 200 | Напиток витаминный, 200/10 | 200 | Сок фруктовый | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | |
| | | 950 | | 940 | | 920 | | 920 | | 930 | | 930 | | 950 | | 940 | | 960 | | 945 | | 920 | | 920 | | 930 | |
| Полдник | | Запеканка из творога | 150 | Булочка сдобная с вишнею | 60 | Пирожок с картофелем | 70 | Булочка сдобная с яблоками | 60 | Ватрушка с творогом | 75 | Кекс творожный | 50 | Сырники из творога | 150 | Булочка сдобная с вишнею | 60 | Пирожок с картофелем | 70 | Булочка сдобная с яблоками | 60 | Ватрушка с творогом | 75 | Кекс творожный | 50 | | |
| | Соус молочный сладкий | 50 | | | | | | | | | | Соус молочный сладкий | 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | Йогурт питьевой | 200 | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | Кефир | 200 | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | Ряженка | 200 | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | Йогурт питьевой | 200 | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | Кефир | 200 | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | Ряженка | 200 | | | |
| | | | Яблоко | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Груша | 100 | Яблоко | 100 | Груша | 100 | |
| | | 400 | | 360 | | 370 | | 360 | | 375 | | 360 | | 400 | | 360 | | 370 | | 360 | | 375 | | 360 | | 360 | |

200/10 в напитках обозначает, что выход напитка 200гр, при этом содержание сахара в напитке 10гр

Вариант реализации типового 12-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 326/К/ССЖ | Наггетсы куриные с соусом томатным, 100/20 | 120 | 19,71 | 12,32 | 16,83 | 266,61 | 0,30 | 0,29 | 3 | 236,06 | 0,18 | 59,14 | 209,52 | 35,01 | 301,33 | 2,1 | 26,03 | 2,6 | 0,01 |
| 202/М/ССЖ | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 | 0,09 | 0,03 | | 29,5 | 0,08 | 11,94 | 44,83 | 8,11 | 62,3 | 0,82 | 0,05 | 0,75 | 0,01 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 22,12 | 0,04 | 125,42 | 116,2 | 31 | 206,66 | 1,01 | 1 | 9 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 18,6 | 0,22 | 1,2 | 0,64 | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 31,03 | 21,46 | 86,85 | 678,47 | 0,48 | 0,51 | 14,30 | 292,68 | 0,30 | 216,50 | 394,55 | 85,92 | 866,89 | 6,36 | 28,58 | 14,99 | 0,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,97 | 5,15 | 3,59 | 65,87 | 0,05 | 0,04 | 15,89 | 67,54 | | 20,36 | 35,89 | 16,67 | 214,15 | 0,77 | 0,37 | 2,46 | 0,01 |
| 101/М/ССЖ | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250 | 6,62 | 6,95 | 17,88 | 160,73 | 0,1 | 0,09 | 12,95 | 219,65 | | 17,94 | 99,87 | 27,46 | 408,45 | 1,16 | 7,14 | 5,19 | 0,06 |
| 256/М/ССЖ | Мясо тушеное (баранина) | 120 | 18,29 | 9,69 | 2,67 | 171,61 | 0,09 | 0,15 | 1,75 | 146 | | 15,57 | 181,15 | 27,27 | 353,23 | 2,24 | 0,26 | 3,14 | 0,11 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 180 | 4,11 | 9,69 | 28,59 | 218,56 | 0,21 | 0,16 | 33,91 | 69,32 | 0,16 | 49,01 | 121,39 | 42,13 | 990,83 | 1,57 | 0,79 | 10,56 | 0,06 |
| 342/М/ССЖ | Компот из яблок и вишни, 200/10 | 200 | 0,24 | 0,13 | 14,14 | 60,07 | 0,01 | 0,01 | 5 | 4,21 | | 10,64 | 7,93 | 6,75 | 110,32 | 0,63 | 0,09 | 0,82 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 37,2 | 0,44 | 2,4 | 1,28 | 0,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 93 | 1,86 | 3,3 | 2,64 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 950 | 36,63 | 32,59 | 116,19 | 910,04 | 0,57 | 0,48 | 69,50 | 506,72 | 0,16 | 135,32 | 535,83 | 140,88 | 2207,18 | 8,67 | 14,35 | 26,09 | 0,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 150/50 | 200 | 27,26 | 14,5 | 30,34 | 367,04 | 0,1 | 0,43 | 0,99 | 98,04 | 0,20 | 256,66 | 340,83 | 39 | 222,92 | 1,02 | 41,43 | 15,16 | 0,05 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 0,26 | 0,03 | 10,26 | 43,8 | | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 36,51 | 0,89 | 0,03 | 0,01 | |
| Итого за Полдник | | 400 | 27,52 | 14,56 | 40,60 | 410,84 | 0,11 | 0,44 | 3,89 | 98,68 | 0,20 | 264,71 | 350,61 | 44,06 | 259,43 | 1,91 | 41,46 | 15,17 | 0,05 |
| Итого за день | | 1940 | 95,18 | 68,61 | 243,64 | 1999,35 | 1,16 | 1,43 | 87,69 | 898,08 | 0,66 | 616,53 | 1280,99 | 270,86 | 3333,50 | 16,94 | 84,39 | 56,25 | 0,37 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | 0,01 | | 59 | 0,15 | 1,2 | 1,9 | | 1,5 | 0,02 | 0,1 | | |
| 222/М/ССЖ | Пудинг из творога с соусом ягодным, 150/50 | 200 | 24,79 | 13,30 | 32,50 | 354,50 | 0,10 | 0,39 | 7,61 | 98,56 | 0,19 | 237,62 | 320,97 | 47,52 | 362,94 | 1,33 | 39,12 | 13,41 | 0,08 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 0,2 | 0,02 | 10,05 | 41,42 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 25,1 | 0,85 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 3 | 1,6 | 0,01 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2 | | 19 | 16 | 12 | 155 | 2,3 | 0,1 | 1 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 29,24 | 22,27 | 77,53 | 635,22 | 0,18 | 0,46 | 12,71 | 160,06 | 0,34 | 273,07 | 379,61 | 70,92 | 591,04 | 5,05 | 42,32 | 16,01 | 0,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94/К/ССЖ | Салат Мозаика | 100 | 2,87 | 8,37 | 10,13 | 127,78 | 0,09 | 0,1 | 11,5 | 632,35 | 0,22 | 21,2 | 68,37 | 25,12 | 339,53 | 0,94 | 3,35 | 5,82 | 0,04 |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 1,97 | 4,69 | 9,77 | 89,74 | 0,05 | 0,07 | 19,04 | 221,6 | 0,01 | 41,75 | 53,05 | 23,46 | 349,75 | 1,07 | 0,63 | 6,15 | 0,03 |
| 311/К/ССЖ | Гуляш из мяса птицы (индейка) | 120 | 20,82 | 11,76 | 2,85 | 207,04 | 0,06 | 0,18 | 2,1 | 14,1 | 0,18 | 15,85 | 181,54 | 27,39 | 252,48 | 0,95 | 20,63 | 0,57 | |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,57 | 3,63 | 34,28 | 199,76 | 0,26 | 0,12 | | 13 | 0,03 | 12,98 | 179,33 | 120,04 | 228,32 | 4,03 | 3,44 | 1,98 | 0,01 |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | 200 | 0,59 | 0,05 | 17,59 | 73,95 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | | | 24,3 | 21,9 | 15,75 | 0,3 | 0,51 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,01 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 1,8 | 0,96 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 940 | 38,90 | 29,29 | 114,08 | 884,77 | 0,57 | 0,52 | 33,24 | 881,05 | 0,44 | 133,58 | 576,69 | 228,46 | 1275,78 | 9,38 | 32,60 | 17,68 | 0,09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с вишней | 60 | 3,57 | 5,82 | 22 | 155,18 | 0,06 | 0,05 | 2,15 | 46,46 | 0,16 | 18,46 | 41,29 | 9,3 | 84,49 | 0,52 | 2,6 | 1,67 | 0,01 |
| | Йогурт питьевой 3,2% | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 136 | 0,08 | 0,4 | 1,2 | 44 | 0,09 | 244 | 192 | 30 | 294 | 0,2 | 4 | 18 | 0,04 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 360 | 13,97 | 12,62 | 38,80 | 338,18 | 0,17 | 0,47 | 13,35 | 95,46 | 0,25 | 278,46 | 244,29 | 48,30 | 656,49 | 2,92 | 6,90 | 21,67 | 0,06 |
| Итого за день | | 1860 | 82,11 | 64,18 | 230,41 | 1858,17 | 0,92 | 1,45 | 59,30 | 1136,57 | 1,03 | 685,11 | 1200,59 | 347,68 | 2523,31 | 17,35 | 81,82 | 55,36 | 0,25 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,9 | | 72,8 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 57,6 | 0,19 | 176 | 100 | 7 | 17,6 | 0,2 | 2,9 | 1,8 | 0,01 |
| 173/МССЖ | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 7,62 | 6,88 | 33,34 | 226,29 | 0,23 | 0,17 | 1,04 | 29,4 | 0,06 | 119,79 | 213,65 | 23,74 | 259,12 | 1,65 | 13,25 | 9,78 | 0,04 |
| 379/МССЖ | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 3,15 | 3,2 | 18,52 | 117,54 | 0,04 | 0,15 | 1,6 | 22 | 0,04 | 122,76 | 93,66 | 15,32 | 163,7 | 0,18 | 1,04 | 9 | 0,02 |
| 445/М | Булочка с маком | 50 | 4,61 | 4,83 | 29,29 | 178,97 | 0,09 | 0,05 | 0,13 | 24,66 | 0,09 | 68,38 | 70,45 | 20,32 | 77,69 | 0,81 | 3,05 | 1,82 | 0,01 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 20,42 | 21,21 | 90,95 | 642,60 | 0,40 | 0,45 | 12,91 | 138,66 | 0,38 | 502,93 | 488,76 | 75,38 | 796,11 | 5,04 | 20,54 | 24,40 | 0,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/М | Салат из белокачанной капусты, помидоров и зелени | 100 | 1,37 | 5,17 | 3,78 | 67,81 | 0,04 | 0,05 | 31,96 | 66,31 | | 40,44 | 36,71 | 19 | 269,08 | 0,75 | 0,33 | 2,88 | 0,02 |
| 222/В/ССЖ | Лапша тувинская | 250 | 9,72 | 7,17 | 13,43 | 157,23 | 0,07 | 0,08 | 1 | 10,4 | 0,09 | 14,71 | 97,87 | 13,89 | 169,31 | 1,24 | 2,36 | 2,34 | 0,05 |
| 268/М | Котлета из мяса и печени | 100 | 15,54 | 11,45 | 11,2 | 210,32 | 0,12 | 0,5 | 7 | 1427,23 | 0,21 | 40,88 | 196,14 | 22,45 | 296,86 | 2,99 | 8,04 | 7,96 | 0,08 |
| 174/М | Овощи запеченные | 180 | 4,86 | 7,42 | 24,68 | 187,06 | 0,18 | 0,15 | 27,2 | 1393,54 | 0,05 | 97,24 | 152,99 | 57,57 | 775,76 | 1,82 | 1,23 | 11,57 | 0,09 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2,8 | | 2 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 37,2 | 0,44 | 2,4 | 1,28 | 0,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 920 | 38,33 | 32,28 | 117,67 | 924,42 | 0,53 | 0,83 | 71,16 | 2897,48 | 0,35 | 226,77 | 576,71 | 139,01 | 1865,71 | 11,59 | 17,11 | 30,23 | 0,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/МССЖ | Пирожок с картофелем | 70 | 4,32 | 3,53 | 25,12 | 149,45 | 0,09 | 0,06 | 4,8 | 20,23 | 0,1 | 12,74 | 56,17 | 11,9 | 183,28 | 0,75 | 2,77 | 2,36 | 0,02 |
| 376/МССЖ | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 0,2 | 0,02 | 10,05 | 41,42 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 25,1 | 0,85 | | | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2 | | 19 | 16 | 12 | 155 | 2,3 | 0,1 | 1 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 370 | 4,92 | 3,85 | 45,47 | 237,87 | 0,11 | 0,10 | 9,90 | 22,73 | 0,10 | 36,99 | 80,41 | 28,30 | 363,38 | 3,90 | 2,87 | 3,36 | 0,03 |
| Итого за день | | 1860 | 63,67 | 57,34 | 254,09 | 1804,89 | 1,04 | 1,38 | 93,97 | 3058,87 | 0,83 | 766,69 | 1145,88 | 242,69 | 3025,20 | 20,53 | 40,52 | 57,99 | 0,38 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/МССЖ | Биточки из говядины с маслом сливочным, 90/5 | 95 | 14,15 | 15,94 | 12,11 | 249,54 | 0,11 | 0,13 | 1 | 29,5 | 0,08 | 23,0 | 147,9 | 20,16 | 254,86 | 2,27 | 2,32 | 5,49 | 0,05 |
| 177/КССЖ | Вок из овощей | 150 | 2,99 | 3,47 | 16,75 | 110,47 | 0,15 | 0,35 | 87,64 | 621,89 | | 50,73 | 71,83 | 37,06 | 571,17 | 1,41 | 0,6 | 4,5 | 0,04 |
| 377/МССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 0,26 | 0,03 | 10,26 | 43,8 | | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 36,51 | 0,89 | 0,03 | 0,01 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,07 | 0,02 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 55,8 | 0,66 | 3,6 | 1,92 | 0,01 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2 | | 19 | 16 | 12 | 155 | 2,3 | 0,1 | 1 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 605 | 22,36 | 20,22 | 78,94 | 591,81 | 0,35 | 0,54 | 96,54 | 654,03 | 0,08 | 112,78 | 284,46 | 82,86 | 1073,34 | 7,53 | 6,65 | 12,92 | 0,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99/КССЖ | Салат Осенний | 100 | 1,81 | 5,26 | 12,76 | 105,94 | 0,08 | 0,06 | 14,7 | 402,14 | | 25,63 | 57,14 | 26,95 | 424,96 | 1,09 | 0,4 | 5,89 | 0,03 |
| 106/МССЖ | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/50 | 250 | 9,55 | 3,12 | 15,36 | 128,25 | 0,16 | 0,13 | 18,98 | 177,73 | 0,16 | 37,22 | 176,1 | 49,77 | 707,83 | 1,39 | 8,44 | 73,15 | 0,35 |
| 322/КССЖ | Куриное филе в сырном соусе | 120 | 20,74 | 13,54 | 0,97 | 214,59 | 0,09 | 0,24 | 0,77 | 66,72 | 0,11 | 119,26 | 233,03 | 26,95 | 259,99 | 0,9 | 22,16 | 3,26 | 0,01 |
| 415/М | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,14 | 5,52 | 39,44 | 224,55 | 0,07 | 0,05 | 4,8 | 515,4 | 0,09 | 22,12 | 105,72 | 37,66 | 158,9 | 0,94 | 7,36 | 2,94 | 0,05 |
| 342/МССЖ | Компот из вишни, 200/10 | 200 | 0,16 | 0,04 | 12,1 | 50,3 | 0,01 | 0,01 | 3 | 3,4 | | 7,7 | 6 | 5,2 | 51,5 | 0,13 | 0,02 | 0,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,01 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 1,8 | 0,96 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 62 | 1,24 | 2,2 | 1,76 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 920 | 40,92 | 28,16 | 115,15 | 886,93 | 0,48 | 0,51 | 42,25 | 1165,39 | 0,36 | 227,13 | 639,89 | 160,73 | 1693,08 | 6,02 | 42,38 | 88,36 | 0,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/МССЖ | Булочка сдобная с яблоками | 60 | 3,52 | 5,84 | 22,88 | 158,47 | 0,06 | 0,05 | 1,45 | 44,78 | 0,16 | 15,55 | 38,63 | 6,92 | 87,6 | 0,76 | 2,62 | 1,67 | 0,01 |
| | Кефир 3,2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 44 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 292 | 0,2 | 4 | 18 | 0,04 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 360 | 9,72 | 12,64 | 40,68 | 323,47 | 0,15 | 0,41 | 12,85 | 93,78 | 0,26 | 271,55 | 239,63 | 43,92 | 657,60 | 3,16 | 6,92 | 21,67 | 0,06 |
| Итого за день | | 1885 | 73,00 | 61,02 | 234,77 | 1802,21 | 0,98 | 1,46 | 151,64 | 1913,20 | 0,70 | 611,46 | 1163,98 | 287,51 | 3424,02 | 16,71 | 55,95 | 122,95 | 0,62 |

| № ре- ц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 211/М/ССЖ | Омлет с сыром | 150 | 17,03 | 18,43 | 2,83 | 246,28 | 0,09 | 0,55 | 0,68 | 319,14 | 2,37 | 226,22 | 298,41 | 23 | 217,5 | 2,7 | 33,06 | 25,22 | 0,07 |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,02 | 0,01 | 7,5 | 39,9 | | 4,2 | 7,8 | 6 | 87 | 0,27 | 0,12 | 0,6 | 0,01 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 22,12 | 0,04 | 125,42 | 116,2 | 31 | 206,66 | 1,01 | 1 | 9 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 3 | 1,6 | 0,01 |
| | Зефир | 30 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 97,8 | | 0,01 | | | | 7,5 | 3,6 | 1,8 | 13,8 | 0,42 | | | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 25,67 | 23,12 | 77,40 | 627,24 | 0,24 | 0,77 | 19,48 | 386,16 | 2,41 | 389,34 | 469,51 | 77,80 | 849,46 | 7,15 | 37,48 | 38,42 | 0,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,79 | 4,11 | 2,81 | 51,24 | 0,03 | 0,04 | 7,31 | 8,3 | | 25,21 | 43,94 | 13,81 | 143,32 | 0,63 | 0,32 | 2,94 | 0,01 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250 | 10,42 | 7,15 | 19,28 | 183,38 | 0,27 | 0,12 | 12,31 | 219,9 | | 34,81 | 127,24 | 38,93 | 516,25 | 2,42 | 5,94 | 4,83 | 0,06 |
| 232/М/ССЖ | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 120 | 21,21 | 10,14 | 4,97 | 196,95 | 0,15 | 0,17 | 0,71 | 57,79 | 0,32 | 104,1 | 326,64 | 70,32 | 539,53 | 1,13 | 20,12 | 182,34 | 0,85 |
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 180 | 4,11 | 9,69 | 28,59 | 218,56 | 0,21 | 0,16 | 33,91 | 69,32 | 0,16 | 49,01 | 121,39 | 42,13 | 990,83 | 1,57 | 0,79 | 10,56 | 0,06 |
| 473/К/ССЖ | Напиток витаминный, 200/10 | 200 | 0,46 | 0,15 | 19,54 | 85,1 | 0,02 | 0,03 | 80,18 | 65,84 | | 11,5 | 11,68 | 4,72 | 70,7 | 0,51 | 0,05 | 0,06 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,01 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 1,8 | 0,96 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 930 | 42,07 | 32,03 | 114,65 | 921,73 | 0,77 | 0,55 | 134,42 | 421,15 | 0,48 | 242,13 | 703,39 | 186,61 | 2366,03 | 8,14 | 31,77 | 203,89 | 1,01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/М/ССЖ | Ватрушка с творогом | 75 | 9,4 | 9,23 | 27,84 | 232,98 | 0,08 | 0,13 | 0,19 | 32,48 | 0,15 | 60,44 | 107,71 | 13,22 | 89,92 | 0,69 | 12,14 | 4,59 | 0,02 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 0,26 | 0,03 | 10,26 | 43,8 | | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 36,51 | 0,89 | 0,03 | 0,01 | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2 | | 19 | 16 | 12 | 155 | 2,3 | 0,1 | 1 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 375 | 10,06 | 9,56 | 48,40 | 323,78 | 0,10 | 0,17 | 8,09 | 35,12 | 0,15 | 87,49 | 133,49 | 30,46 | 281,43 | 3,88 | 12,27 | 5,60 | 0,03 |
| Итого за день | | 1865 | 77,80 | 64,71 | 240,45 | 1872,75 | 1,11 | 1,49 | 161,99 | 842,43 | 3,04 | 718,96 | 1306,39 | 294,87 | 3496,92 | 19,17 | 81,52 | 247,91 | 1,17 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,9 | | 72,8 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 57,6 | 0,19 | 176 | 100 | 7 | 17,6 | 0,2 | 2,9 | 1,8 | 0,01 |
| 174/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200 | 5,59 | 7,71 | 35,85 | 235,91 | 0,07 | 0,17 | 1,3 | 51,5 | 0,12 | 125,57 | 148,33 | 33,11 | 184,89 | 0,51 | 6,79 | 9,53 | 0,04 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком (3,2%), 200/10 | 200 | 1,65 | 1,62 | 12,4 | 71,42 | 0,02 | 0,09 | 0,75 | 11,5 | 0,02 | 65,25 | 53,24 | 11,4 | 98,1 | 0,9 | 0,5 | 4,5 | 0,01 |
| 445/М | Булочка с кунжутом | 50 | 4,67 | 4,87 | 28,22 | 175,25 | 0,1 | 0,05 | 0,1 | 24,75 | 0,09 | 62,56 | 64,96 | 23,26 | 74,96 | 0,98 | 3,68 | 1,85 | 0,01 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | 10 | 20 | | 8 | 28 | 42 | 348 | 0,6 | 1 | 0,05 | |
| Итого за Завтрак | | 570 | 18,05 | 20,60 | 97,47 | 651,38 | 0,24 | 0,42 | 12,29 | 165,35 | 0,42 | 437,38 | 394,53 | 116,77 | 723,55 | 3,19 | 14,87 | 17,73 | 0,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58/К/ССЖ | Салат морковный | 100 | 1,3 | 5,1 | 6,9 | 79,95 | 0,06 | 0,07 | 5 | 2000 | | 28,1 | 55,33 | 38,07 | 200,03 | 0,71 | 0,1 | 5 | 0,06 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 2,62 | 4,83 | 12,03 | 102,78 | 0,09 | 0,1 | 39,19 | 296,79 | 0,01 | 53,21 | 65,42 | 27,98 | 486,41 | 1 | 0,47 | 5,98 | 0,03 |
| 326/М/ССЖ | Наггетсы куриные с соусом томатным, 100/20 | 120 | 19,71 | 12,32 | 16,83 | 266,61 | 0,30 | 0,29 | 3 | 236,06 | 0,18 | 59,14 | 209,52 | 35,01 | 301,33 | 2,1 | 26,03 | 2,6 | 0,01 |
| 202/М/ССж | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,63 | 4,91 | 42,34 | 240,2 | 0,1 | 0,03 | | 29,5 | 0,08 | 14,21 | 53,6 | 9,73 | 74,6 | 0,99 | 0,05 | 0,9 | 0,01 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2,8 | | 2 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,01 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 1,8 | 0,96 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 62 | 1,24 | 2,2 | 1,76 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 930 | 35,78 | 28,04 | 132,82 | 944,84 | 0,64 | 0,53 | 51,19 | 2562,35 | 0,27 | 183,86 | 459,77 | 132,99 | 1392,27 | 9,18 | 30,65 | 19,20 | 0,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 447/М/ССЖ | Кекс творожный | 50 | 4,49 | 10,01 | 15,28 | 169,89 | 0,04 | 0,07 | 0,96 | 77,02 | 0,24 | 31,95 | 52,29 | 7,58 | 55,6 | 0,43 | 5,89 | 2,24 | 0,01 |
| | Ряженка 3,2% | 200 | 6 | 6,4 | 9,2 | 120 | 0,04 | 0,26 | 0,6 | 44 | 0,06 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 2 | 18 | 0,04 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 350 | 10,89 | 16,81 | 34,28 | 336,89 | 0,11 | 0,35 | 11,56 | 126,02 | 0,30 | 295,95 | 247,29 | 44,58 | 625,60 | 2,83 | 8,19 | 22,24 | 0,06 |
| Итого за день | | 1850 | 64,72 | 65,45 | 264,57 | 1933,11 | 0,99 | 1,30 | 75,04 | 2853,72 | 0,99 | 917,19 | 1101,59 | 294,34 | 2741,42 | 15,20 | 53,71 | 59,17 | 0,25 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/М/ССЖ | Биточки из курицы с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 16,27 | 8,06 | 12,50 | 192,52 | 0,13 | 0,17 | 1,1 | 34,54 | 0,08 | 21,07 | 159,07 | 22,41 | 218,9 | 1,08 | 18,68 | 0,91 | 0,01 |
| 174/М | Овощи запеченные | 150 | 3,98 | 6,59 | 20,63 | 159,47 | 0,15 | 0,13 | 22,73 | 1167 | 0,04 | 78,17 | 126,12 | 48,04 | 648,45 | 1,52 | 0,98 | 9,64 | 0,07 |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 3,15 | 3,2 | 18,52 | 117,54 | 0,04 | 0,15 | 1,6 | 22 | 0,04 | 122,76 | 93,66 | 15,32 | 163,7 | 0,18 | 1,04 | 9 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,01 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 1,8 | 0,96 | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2 | | 19 | 16 | 12 | 155 | 2,3 | 0,1 | 1 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 585 | 26,08 | 18,39 | 76,71 | 587,03 | 0,37 | 0,49 | 30,43 | 1225,54 | 0,16 | 247,00 | 414,35 | 101,97 | 1213,90 | 5,41 | 22,60 | 21,51 | 0,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42/М/ССЖ | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100 | 1,74 | 8,25 | 9,73 | 120,72 | 0,08 | 0,05 | 12,95 | 11,09 | | 16,42 | 47,34 | 18,64 | 330,7 | 0,74 | 0,44 | 3,36 | 0,02 |
| 82/М/ССЖ | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 1,97 | 4,69 | 9,77 | 89,74 | 0,05 | 0,07 | 19,04 | 221,6 | 0,01 | 41,75 | 53,05 | 23,46 | 349,75 | 1,07 | 0,63 | 6,15 | 0,03 |
| 250/М/ССЖ | Бефстроганов из говядины | 120 | 19,69 | 12,3 | 5,28 | 210,93 | 0,13 | 0,23 | 3,35 | 28,53 | 0,02 | 39,78 | 207,92 | 30,63 | 390,73 | 2,98 | 24,55 | 9,9 | 0,07 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,57 | 3,63 | 34,28 | 199,76 | 0,26 | 0,12 | | 13 | 0,03 | 12,98 | 179,33 | 120,04 | 228,32 | 4,03 | 3,44 | 1,98 | 0,01 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/10 | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,9 | 58,7 | 0,01 | 0,01 | 4 | 2 | | 6,7 | 4,4 | 3,6 | 111,5 | 0,91 | 0,12 | 0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 37,2 | 0,44 | 2,4 | 1,28 | 0,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 950 | 36,97 | 29,90 | 117,34 | 889,85 | 0,63 | 0,51 | 39,34 | 276,22 | 0,06 | 137,13 | 571,04 | 214,47 | 1525,70 | 11,72 | 34,33 | 25,67 | 0,15 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219/М/ССЖ | Сырники из творога с соусом молочным сладким, 150/50 | 200 | 28,94 | 14,68 | 38,59 | 407,57 | 0,12 | 0,44 | 1,00 | 98,10 | 0,20 | 259,09 | 354,69 | 40,06 | 233,11 | 1,11 | 43,92 | 15,79 | 0,06 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 0,2 | 0,02 | 10,05 | 41,42 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 25,1 | 0,85 | | | |
| Итого за Полдник | | 400 | 29,14 | 14,70 | 48,64 | 448,99 | 0,12 | 0,45 | 1,10 | 98,60 | 0,20 | 264,34 | 362,93 | 44,46 | 258,21 | 1,96 | 43,92 | 15,79 | 0,06 |
| Итого за день | | 1935 | 92,19 | 62,99 | 242,69 | 1925,87 | 1,12 | 1,45 | 70,87 | 1600,36 | 0,42 | 648,47 | 1348,32 | 360,90 | 2997,81 | 19,09 | 100,85 | 62,97 | 0,32 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | 0,01 | | 59 | 0,15 | 1,2 | 1,9 | | 1,5 | 0,02 | 0,1 | | |
| 223/МССЖ | Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50 | 200 | 26,68 | 13,8 | 34,53 | 376,73 | 0,1 | 0,40 | 7,41 | 100,19 | 0,19 | 243,01 | 330,11 | 47 | 299,24 | 1,20 | 41,11 | 13,78 | 0,05 |
| 377/МССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 0,26 | 0,03 | 10,26 | 43,8 | | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 36,51 | 0,89 | 0,03 | 0,01 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 3 | 1,6 | 0,01 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 31,19 | 22,87 | 79,27 | 659,83 | 0,20 | 0,46 | 20,31 | 164,83 | 0,34 | 278,26 | 385,29 | 67,94 | 661,75 | 4,86 | 44,54 | 17,39 | 0,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/МССЖ | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,09 | 5,19 | 4,27 | 70,3 | 0,06 | 0,04 | 21,5 | 106,4 | | 23,21 | 31,1 | 18,54 | 258,43 | 0,9 | 0,4 | 2,05 | 0,02 |
| 104/МССЖ | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/50 | 250 | 12,13 | 11,14 | 15,04 | 209,14 | 0,14 | 0,16 | 18,35 | 175,83 | 0,09 | 23,21 | 165,46 | 36,02 | 682,75 | 2,43 | 1,57 | 9,47 | 0,07 |
| 289/МССЖ | Рагу из птицы | 280 | 29,02 | 14,7 | 25,42 | 357,76 | 0,3 | 0,38 | 29,75 | 600,27 | 0,11 | 38,92 | 344,24 | 73,55 | 1150,91 | 2,63 | 30,47 | 8,51 | 0,06 |
| 349/МССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | 200 | 0,59 | 0,05 | 17,59 | 73,95 | 0,02 | 0,02 | 0,6 | | | 24,3 | 21,9 | 15,75 | 0,3 | 0,51 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 3 | 1,6 | 0,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 93 | 1,86 | 3,3 | 2,64 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 940 | 49,99 | 32,14 | 116,56 | 967,85 | 0,65 | 0,64 | 70,20 | 882,50 | 0,20 | 133,44 | 658,80 | 165,86 | 2231,89 | 8,88 | 38,74 | 24,27 | 0,17 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/МССЖ | Булочка сдобная с вишней | 60 | 3,57 | 5,82 | 22 | 155,18 | 0,06 | 0,05 | 2,15 | 46,46 | 0,16 | 18,46 | 41,29 | 9,3 | 84,49 | 0,52 | 2,6 | 1,67 | 0,01 |
| | Йогурт питьевой 3,2% | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 136 | 0,08 | 0,4 | 1,2 | 44 | 0,09 | 244 | 192 | 30 | 294 | 0,2 | 4 | 18 | 0,04 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2 | | 19 | 16 | 12 | 155 | 2,3 | 0,1 | 1 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 360 | 13,97 | 12,52 | 39,30 | 338,18 | 0,16 | 0,48 | 8,35 | 92,46 | 0,25 | 281,46 | 249,29 | 51,30 | 533,49 | 3,02 | 6,70 | 20,67 | 0,06 |
| Итого за день | | 1860 | 95,15 | 67,53 | 235,13 | 1965,86 | 1,01 | 1,58 | 98,86 | 1139,79 | 0,79 | 693,16 | 1293,38 | 285,10 | 3427,13 | 16,76 | 89,98 | 62,33 | 0,30 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,9 | | 72,8 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 57,6 | 0,19 | 176 | 100 | 7 | 17,6 | 0,2 | 2,9 | 1,8 | 0,01 |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из смеси круп | 200 | 6,02 | 7,26 | 29,98 | 210,16 | 0,13 | 0,17 | 1,3 | 46,17 | 0,1 | 127,84 | 154,76 | 36,34 | 199,81 | 0,77 | 3,46 | 10,04 | 0,03 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 22,12 | 0,04 | 125,42 | 116,2 | 31 | 206,66 | 1,01 | 1 | 9 | 0,03 |
| 445/М | Булочка с кунжутом | 50 | 4,67 | 4,87 | 28,22 | 175,25 | 0,1 | 0,05 | 0,1 | 24,75 | 0,09 | 62,56 | 64,96 | 23,26 | 74,96 | 0,98 | 3,68 | 1,85 | 0,01 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2 | | 19 | 16 | 12 | 155 | 2,3 | 0,1 | 1 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 19,60 | 22,13 | 83,59 | 616,67 | 0,30 | 0,47 | 7,84 | 152,64 | 0,42 | 510,82 | 451,92 | 109,60 | 654,03 | 5,26 | 11,14 | 23,69 | 0,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/ССЖ | Винегрет овощной | 100 | 1,57 | 4,19 | 8,61 | 79,1 | 0,06 | 0,05 | 10,75 | 267,2 | | 23,92 | 46,8 | 21,37 | 287,29 | 0,86 | 0,44 | 4,19 | 0,02 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 | 1,95 | 5,78 | 11,33 | 105,68 | 0,08 | 0,07 | 21,39 | 212,89 | 0,01 | 31,35 | 54,45 | 21,51 | 407,5 | 0,78 | 0,3 | 4,93 | 0,03 |
| 223/В/ССЖ | Манчи с маслом сливочным, 275/5 | 280 | 37,37 | 19,55 | 67,59 | 595,85 | 0,29 | 0,34 | 10,5 | 143,7 | 0,56 | 65,22 | 368,93 | 55,31 | 638,00 | 4,73 | 12,53 | 9,79 | 0,2 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2,8 | | 2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | 0,01 | | | | 4 | 13 | 2,8 | 18,6 | 0,22 | 1,2 | 0,64 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 46,5 | 0,93 | 1,65 | 1,32 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 890 | 45,09 | 30,21 | 132,39 | 989,23 | 0,50 | 0,50 | 46,64 | 623,79 | 0,57 | 145,39 | 528,98 | 116,49 | 1637,89 | 10,32 | 16,12 | 22,87 | 0,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/М/ССЖ | Пирожок с картофелем | 70 | 4,32 | 3,53 | 25,12 | 149,45 | 0,09 | 0,06 | 4,8 | 20,23 | 0,1 | 12,74 | 56,17 | 11,9 | 183,28 | 0,75 | 2,77 | 2,36 | 0,02 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 0,26 | 0,03 | 10,26 | 43,8 | | 0,01 | 2,9 | 0,64 | | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 36,51 | 0,89 | 0,03 | 0,01 | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 370 | 4,98 | 3,96 | 45,18 | 240,25 | 0,12 | 0,09 | 17,70 | 25,87 | 0,10 | 36,79 | 76,95 | 26,14 | 497,79 | 3,84 | 3,10 | 4,37 | 0,03 |
| Итого за день | | 1830 | 69,67 | 56,30 | 261,16 | 1846,15 | 0,92 | 1,06 | 72,18 | 802,30 | 1,09 | 693,00 | 1057,85 | 252,23 | 2789,71 | 19,42 | 30,36 | 50,93 | 0,38 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 280/М/ССЖ | Фри кадельки из говядины с соусом томатным, 100/20 | 120 | 15,04 | 13,29 | 13,66 | 234,46 | 0,08 | 0,12 | 3,8 | 209,8 | 0 | 21,23 | 162,00 | 25,84 | 317,5 | 2,37 | 1,41 | 6,75 | 0,06 |
| 202/М/ССЖ | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 | 0,09 | 0,03 | | 29,5 | 0,08 | 11,94 | 44,83 | 8,11 | 62,3 | 0,82 | 0,05 | 0,75 | 0,01 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 0,2 | 0,02 | 10,05 | 41,42 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 25,1 | 0,85 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 37,2 | 0,44 | 2,4 | 1,28 | 0,01 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 24,21 | 18,81 | 88,48 | 623,28 | 0,24 | 0,19 | 13,90 | 244,80 | 0,08 | 62,42 | 252,07 | 52,95 | 720,12 | 6,68 | 4,16 | 10,78 | 0,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,79 | 4,11 | 2,81 | 51,24 | 0,03 | 0,04 | 7,31 | 8,3 | | 25,21 | 43,94 | 13,81 | 143,32 | 0,63 | 0,32 | 2,94 | 0,01 |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне | 250 | 6,82 | 8,98 | 16,67 | 175,3 | 0,12 | 0,1 | 16,85 | 220,88 | | 22,84 | 109 | 30,06 | 517,65 | 1,37 | 7,6 | 6,27 | 0,07 |
| 318/К/ССЖ | Биточки из индейки с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 19,40 | 7,74 | 15,63 | 216,85 | 0,14 | 0,22 | 1,39 | 40,82 | 0,23 | 55,84 | 187,43 | 29,66 | 251,81 | 1,28 | 19,44 | 2,89 | 0,01 |
| 177/К/ССЖ | Вок из овощей | 180 | 3,58 | 6,56 | 20,48 | 155,56 | 0,18 | 0,42 | 105 | 742,26 | | 60,86 | 86,09 | 44,36 | 684,42 | 1,69 | 0,73 | 5,39 | 0,05 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/10 | 200 | 0,16 | 0,04 | 12,1 | 50,3 | 0,01 | 0,01 | 3 | 3,4 | | 7,7 | 6 | 5,2 | 51,5 | 0,13 | 0,02 | 0,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 3 | 1,6 | 0,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 | 0,07 | 0,02 | | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 93 | 1,86 | 3,3 | 2,64 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 945 | 37,91 | 28,49 | 121,93 | 905,95 | 0,61 | 0,83 | 133,55 | 1015,66 | 0,23 | 196,25 | 528,56 | 145,09 | 1788,20 | 7,51 | 34,41 | 22,13 | 0,16 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 421/М/ССЖ | Булочка сдобная с яблоками | 60 | 3,52 | 5,84 | 22,88 | 158,47 | 0,06 | 0,05 | 1,45 | 44,78 | 0,16 | 15,55 | 38,63 | 6,92 | 87,6 | 0,76 | 2,62 | 1,67 | 0,01 |
| | Кефир 3,2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 44 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 292 | 0,2 | 4 | 18 | 0,04 |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2 | | 19 | 16 | 12 | 155 | 2,3 | 0,1 | 1 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 360 | 9,72 | 12,54 | 41,18 | 323,47 | 0,14 | 0,42 | 7,85 | 90,78 | 0,26 | 274,55 | 244,63 | 46,92 | 534,60 | 3,26 | 6,72 | 20,67 | 0,06 |
| Итого за день | | 1915 | 71,84 | 59,84 | 251,59 | 1852,70 | 0,99 | 1,44 | 155,30 | 1351,24 | 0,57 | 533,22 | 1025,26 | 244,96 | 3042,92 | 17,45 | 45,29 | 53,58 | 0,31 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210/М/ССЖ | Омлет натуральный | 150 | 14,68 | 17,76 | 3,71 | 233,77 | 0,1 | 0,54 | 0,82 | 305,96 | 2,32 | 134,33 | 252,1 | 21,09 | 234,19 | 2,62 | 31,69 | 25,87 | 0,07 |
| 71/М | Поджаренная из зеленого горошка | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 0,03 | 0,02 | 3 | 15 | | 6 | 18,6 | 6,3 | 29,7 | 0,21 | 0,39 | 0,21 | |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 3,15 | 3,2 | 18,52 | 117,54 | 0,04 | 0,15 | 1,6 | 22 | 0,04 | 122,76 | 93,66 | 15,32 | 163,7 | 0,18 | 1,04 | 9 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 3 | 1,6 | 0,01 |
| | Зефир | 30 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 97,8 | | 0,01 | | | | 7,5 | 3,6 | 1,8 | 13,8 | 0,42 | | | |
| 338/М | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 0,03 | 5 | 2 | | 19 | 16 | 12 | 155 | 2,3 | 0,1 | 1 | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 23,20 | 21,75 | 83,02 | 625,61 | 0,25 | 0,77 | 10,42 | 344,96 | 2,36 | 299,59 | 416,46 | 63,51 | 642,89 | 6,28 | 36,22 | 37,68 | 0,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/М/ССЖ | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 1,7 | 5,48 | 10,08 | 96,19 | 0,07 | 0,07 | 10,28 | 553,05 | | 20,15 | 53,6 | 24,02 | 282,07 | 0,67 | 0,33 | 3,4 | 0,03 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 2,62 | 4,83 | 12,03 | 102,78 | 0,09 | 0,1 | 39,19 | 296,79 | 0,01 | 53,21 | 65,42 | 27,98 | 486,41 | 1 | 0,47 | 5,98 | 0,03 |
| 326/М | Стрипсы из рыбы с соусом томатным, 100/20 | 120 | 17,27 | 11,76 | 15,48 | 242,07 | 0,30 | 0,22 | 3,42 | 238,9 | 0,34 | 83,2 | 261,16 | 61,86 | 457,25 | 2,05 | 139,64 | 127,1 | 0,60 |
| 415/М | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,14 | 5,52 | 39,44 | 224,55 | 0,07 | 0,05 | 4,8 | 515,4 | 0,09 | 22,12 | 105,72 | 37,66 | 158,9 | 0,94 | 7,36 | 2,94 | 0,05 |
| 473/К/ССЖ | Напиток витаминный, 200/10 | 200 | 0,46 | 0,15 | 19,54 | 85,1 | 0,02 | 0,03 | 80,18 | 65,84 | | 11,5 | 11,68 | 4,72 | 70,7 | 0,51 | 0,05 | 0,06 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0,01 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 1,8 | 0,96 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,9 | 31,8 | 7,5 | 46,5 | 0,93 | 1,65 | 1,32 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 920 | 30,15 | 28,31 | 126,15 | 890,79 | 0,61 | 0,49 | 137,87 | 1669,98 | 0,44 | 203,10 | 548,88 | 167,94 | 1529,73 | 6,43 | 151,30 | 141,76 | 0,74 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/М/ССЖ | Ватрушка с творогом | 75 | 9,4 | 9,23 | 27,84 | 232,98 | 0,08 | 0,13 | 0,19 | 32,48 | 0,15 | 60,44 | 107,71 | 13,22 | 89,92 | 0,69 | 12,14 | 4,59 | 0,02 |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 0,2 | 0,02 | 10,05 | 41,42 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 25,1 | 0,85 | | | |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 375 | 10,00 | 9,65 | 47,69 | 321,40 | 0,11 | 0,16 | 10,29 | 37,98 | 0,15 | 81,69 | 126,95 | 26,62 | 393,02 | 3,74 | 12,44 | 6,59 | 0,03 |
| Итого за день | | 1855 | 63,35 | 59,71 | 256,86 | 1837,80 | 0,97 | 1,42 | 158,58 | 2052,92 | 2,95 | 584,38 | 1092,29 | 258,07 | 2565,64 | 16,45 | 199,96 | 186,03 | 0,88 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,9 | | 72,8 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 57,6 | 0,19 | 176 | 100 | 7 | 17,6 | 0,2 | 2,9 | 1,8 | 0,01 |
| 173/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из пшенной крупы | 200 | 6,94 | 6,36 | 33,38 | 219,21 | 0,2 | 0,14 | 1,04 | 36,5 | 0,08 | 108,35 | 166 | 44,47 | 201,77 | 1,18 | 1,79 | 9 | 0,03 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком (3,2%), 200/10 | 200 | 1,65 | 1,62 | 12,4 | 71,42 | 0,02 | 0,09 | 0,75 | 11,5 | 0,02 | 65,25 | 53,24 | 11,4 | 98,1 | 0,9 | 0,5 | 4,5 | 0,01 |
| 445/М | Булочка с маком | 50 | 4,61 | 4,83 | 29,29 | 178,97 | 0,09 | 0,05 | 0,13 | 24,66 | 0,09 | 68,38 | 70,45 | 20,32 | 77,69 | 0,81 | 3,05 | 1,82 | 0,01 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | 10 | 20 | | 8 | 28 | 42 | 348 | 0,6 | 1 | 0,05 | |
| Итого за Завтрак | | 570 | 19,34 | 19,21 | 96,07 | 638,40 | 0,36 | 0,39 | 12,06 | 150,26 | 0,38 | 425,98 | 417,69 | 125,19 | 743,16 | 3,69 | 9,24 | 17,17 | 0,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,71 | 5,18 | 4,83 | 73,09 | 0,03 | 0,07 | 40,1 | 202,64 | | 46,04 | 33,11 | 17,95 | 284,03 | 0,61 | 0,27 | 3,14 | 0,01 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 | 1,95 | 5,78 | 11,33 | 105,68 | 0,08 | 0,07 | 21,39 | 212,89 | 0,01 | 31,35 | 54,45 | 21,51 | 407,5 | 0,78 | 0,3 | 4,93 | 0,03 |
| 268/М/ССЖ | Биточки из говядины | 100 | 15,72 | 13 | 13,81 | 236,46 | 0,13 | 0,14 | 1,1 | | | 25,57 | 163,59 | 22,55 | 282,5 | 2,53 | 2,65 | 6,09 | 0,05 |
| 174/М | Овощи запеченные | 180 | 4,86 | 7,42 | 24,68 | 187,06 | 0,18 | 0,15 | 27,2 | 1393,54 | 0,05 | 97,24 | 152,99 | 57,57 | 775,76 | 1,82 | 1,23 | 11,57 | 0,09 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 240 | 2,8 | | 2 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 37,2 | 0,44 | 2,4 | 1,28 | 0,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 116 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,5 | 53 | 12,5 | 77,5 | 1,55 | 2,75 | 2,2 | 0,01 |
| Итого за Обед | | 930 | 31,08 | 32,45 | 119,23 | 904,29 | 0,54 | 0,48 | 93,79 | 1809,07 | 0,06 | 233,70 | 497,14 | 145,68 | 2104,49 | 10,53 | 9,60 | 31,21 | 0,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 447/М/ССЖ | Кекс творожный | 50 | 4,49 | 10,01 | 15,28 | 169,89 | 0,04 | 0,07 | 0,96 | 77,02 | 0,24 | 31,95 | 52,29 | 7,58 | 55,6 | 0,43 | 5,89 | 2,24 | 0,01 |
| | Ряженка 3,2% | 200 | 6 | 6,4 | 9,2 | 120 | 0,04 | 0,26 | 0,6 | 44 | 0,06 | 248 | 184 | 28 | 292 | 0,2 | 2 | 18 | 0,04 |
| 338/М | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 5 | | 16 | 11 | 9 | 278 | 2,2 | 0,3 | 2 | 0,01 |
| Итого за Полдник | | 350 | 10,89 | 16,81 | 34,28 | 336,89 | 0,11 | 0,35 | 11,56 | 126,02 | 0,30 | 295,95 | 247,29 | 44,58 | 625,60 | 2,83 | 8,19 | 22,24 | 0,06 |
| Итого за день | | 1850 | 61,31 | 68,47 | 249,58 | 1879,58 | 1,01 | 1,22 | 117,41 | 2085,35 | 0,74 | 955,63 | 1162,12 | 315,45 | 3473,25 | 17,05 | 27,03 | 70,62 | 0,32 |

Показатели химико-энергетических характеристик варианта реализации типового 12-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

| | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ (ккал) | Холестерин | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | ПНЖК Omega 3 | | |
|--|------------------|----------------------|--------------|-------|--------|-----------|------------|---------------|------|--------|----------|------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|---------|-------|--------------|------|------|
| | | Б | Б жив | Ж | У | | | В1 | В2 | С | А | Д | Е | Ca | P | Mg | Fe | K | I | | Se | F |
| Среднее значение завтраков | 576 | 24,20 | 15,58 | 21,00 | 84,69 | 631,46 | 117,37 | 0,30 | 0,49 | 21,93 | 340,00 | 0,64 | 2,20 | 313,01 | 395,77 | 85,90 | 5,54 | 794,69 | 21,06 | 23,20 | 0,09 | 0,14 |
| Выполнение СанПиН. % от суточной нормы | | 27% | 64% | 23% | 22% | 23% | 39% | 21% | 31% | 31% | 38% | 6% | 15% | 26% | 33% | 29% | 31% | 66% | 21% | 46% | 2% | 7% |
| Среднее значение обедов | 930 | 38,65 | 23,06 | 30,41 | 120,35 | 919,14 | 101,94 | 0,59 | 0,57 | 76,93 | 1 225,95 | 0,30 | 8,31 | 183,15 | 568,81 | 162,02 | 9,03 | 1801,50 | 54,45 | 37,78 | 0,32 | 0,32 |
| Выполнение СанПиН. % от суточной нормы | | 43% | 60% | 33% | 31% | 34% | 34% | 42% | 36% | 110% | 136% | 3% | 55% | 15% | 47% | 54% | 50% | 150% | 54% | 76% | 6% | 16% |
| Среднее значение полдников | 369 | 12,98 | 9,51 | 11,69 | 42,04 | 331,68 | 43,18 | 0,13 | 0,32 | 9,71 | 78,63 | 0,22 | 1,21 | 205,83 | 216,98 | 39,97 | 3,10 | 473,89 | 15,00 | 13,31 | 0,05 | 0,08 |
| Выполнение СанПиН. % от суточной нормы | | 14% | 73% | 13% | 11% | 12% | 14% | 9% | 20% | 14% | 9% | 2% | 8% | 17% | 18% | 13% | 17% | 39% | 15% | 27% | 1% | 4% |
| Среднее значение за рацион | 1 875 | 75,83 | 48,15 | 63,10 | 247,08 | 1882,28 | 262,49 | 1,02 | 1,38 | 108,57 | 1644,58 | 1,16 | 11,72 | 701,99 | 1181,56 | 287,89 | 17,67 | 3070,08 | 90,51 | 74,29 | 0,46 | 0,54 |
| Выполнение СанПиН. % от суточной нормы | | 84% | 63% | 69% | 65% | 69% | 87% | 73% | 86% | 155% | 183% | 12% | 78% | 58% | 98% | 96% | 98% | 256% | 91% | 149% | 9% | 27% |
| 100 % Норма СанПиН | | 90 | не менее 60% | 92 | 383 | 2 720 | 300 | 1,4 | 1,6 | 70 | 900 | 10 | 15 | 1 200 | 1 200 | 300 | 18 | 1 200 | 100 | 50 | 5 | 2,0 |

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии варианта реализации типового 12-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва возрастной категории 12-18 лет

| | | | | |
|--------------------|----|----|-----|-------|
| 100 % Норма СанПиН | 90 | 92 | 383 | 2 720 |
|--------------------|----|----|-----|-------|

Завтрак

| Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| понедельник 1 | 31,03 | 21,46 | 86,85 | 678,47 |
| вторник 1 | 29,24 | 22,27 | 77,53 | 635,22 |
| среда 1 | 20,42 | 21,21 | 90,95 | 642,6 |
| четверг 1 | 22,36 | 20,22 | 78,94 | 591,81 |
| пятница 1 | 25,67 | 23,12 | 77,4 | 627,24 |
| суббота 1 | 18,05 | 20,6 | 97,47 | 651,38 |
| понедельник 2 | 26,08 | 18,39 | 76,71 | 587,03 |
| вторник 2 | 31,19 | 22,87 | 79,27 | 659,83 |
| среда 2 | 19,6 | 22,13 | 83,59 | 616,67 |
| четверг 2 | 24,21 | 18,81 | 88,48 | 623,28 |
| пятница 2 | 23,2 | 21,75 | 83,02 | 625,61 |
| суббота 2 | 19,34 | 19,21 | 96,07 | 638,4 |
| Среднее | 24,2 | 21 | 84,69 | 631,46 |

| Выполнение БЖУ | | | |
|----------------|-----|-----|-----|
| Б | Ж | У | ЭЦ |
| 34% | 23% | 23% | 25% |
| 32% | 24% | 20% | 23% |
| 23% | 23% | 24% | 24% |
| 25% | 22% | 21% | 22% |
| 29% | 25% | 20% | 23% |
| 20% | 22% | 25% | 24% |
| 29% | 20% | 20% | 22% |
| 35% | 25% | 21% | 24% |
| 22% | 24% | 22% | 23% |
| 27% | 20% | 23% | 23% |
| 26% | 24% | 22% | 23% |
| 21% | 21% | 25% | 23% |
| 27% | 23% | 22% | 23% |

| Соотношение БЖУ | | |
|-----------------|-----|-----|
| Б | Ж | У |
| 18% | 28% | 51% |
| 18% | 32% | 49% |
| 13% | 30% | 57% |
| 15% | 31% | 53% |
| 16% | 33% | 49% |
| 11% | 28% | 60% |
| 18% | 28% | 52% |
| 19% | 31% | 48% |
| 13% | 32% | 54% |
| 16% | 27% | 57% |
| 15% | 31% | 53% |
| 12% | 27% | 60% |
| 15% | 30% | 54% |

Обед

| Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| понедельник 1 | 36,63 | 32,59 | 116,19 | 910,04 |
| вторник 1 | 38,9 | 29,29 | 114,08 | 884,77 |
| среда 1 | 38,33 | 32,28 | 117,67 | 924,42 |
| четверг 1 | 40,92 | 28,16 | 115,15 | 886,93 |
| пятница 1 | 42,07 | 32,03 | 114,65 | 921,73 |
| суббота 1 | 35,78 | 28,04 | 132,82 | 944,84 |
| понедельник 2 | 36,97 | 29,9 | 117,34 | 889,85 |
| вторник 2 | 49,99 | 32,14 | 116,56 | 967,85 |
| среда 2 | 45,09 | 30,21 | 132,39 | 989,23 |
| четверг 2 | 37,91 | 29,49 | 121,93 | 914,94 |
| пятница 2 | 30,15 | 28,31 | 126,15 | 890,79 |
| суббота 2 | 31,08 | 32,45 | 119,23 | 904,29 |
| Среднее | 38,65 | 30,41 | 120,35 | 919,14 |

| Выполнение БЖУ | | | |
|----------------|-----|-----|-----|
| Б | Ж | У | ЭЦ |
| 41% | 35% | 30% | 33% |
| 43% | 32% | 30% | 33% |
| 43% | 35% | 31% | 34% |
| 45% | 31% | 30% | 33% |
| 47% | 35% | 30% | 34% |
| 40% | 30% | 35% | 35% |
| 41% | 33% | 31% | 33% |
| 56% | 35% | 30% | 36% |
| 50% | 33% | 35% | 36% |
| 42% | 32% | 32% | 34% |
| 34% | 31% | 33% | 33% |
| 35% | 35% | 31% | 33% |
| 43% | 33% | 31% | 34% |

| Соотношение БЖУ | | |
|-----------------|-----|-----|
| Б | Ж | У |
| 16% | 32% | 51% |
| 18% | 30% | 52% |
| 17% | 31% | 51% |
| 18% | 29% | 52% |
| 18% | 31% | 50% |
| 15% | 27% | 56% |
| 17% | 30% | 53% |
| 21% | 30% | 48% |
| 18% | 27% | 54% |
| 17% | 29% | 53% |
| 14% | 29% | 57% |
| 14% | 32% | 53% |
| 17% | 30% | 52% |

Полдник

| Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| понедельник 1 | 27,52 | 14,56 | 40,6 | 410,84 |
| вторник 1 | 13,97 | 12,62 | 38,8 | 338,18 |
| среда 1 | 4,92 | 3,85 | 45,47 | 237,87 |
| четверг 1 | 9,72 | 12,64 | 40,68 | 323,47 |
| пятница 1 | 10,06 | 9,56 | 48,4 | 323,78 |
| суббота 1 | 10,89 | 16,81 | 34,28 | 336,89 |
| понедельник 2 | 29,14 | 14,7 | 48,64 | 448,99 |
| вторник 2 | 13,97 | 12,52 | 39,3 | 338,18 |
| среда 2 | 4,98 | 3,96 | 45,18 | 240,25 |
| четверг 2 | 9,72 | 12,54 | 41,18 | 323,47 |
| пятница 2 | 10 | 9,65 | 47,69 | 321,4 |
| суббота 2 | 10,89 | 16,81 | 34,28 | 336,89 |
| Среднее | 12,98 | 11,69 | 42,04 | 331,68 |

| Выполнение БЖУ | | | |
|----------------|-----|-----|-----|
| Б | Ж | У | ЭЦ |
| 31% | 16% | 11% | 15% |
| 16% | 14% | 10% | 12% |
| 5% | 4% | 12% | 9% |
| 11% | 14% | 11% | 12% |
| 11% | 10% | 13% | 12% |
| 12% | 18% | 9% | 12% |
| 32% | 16% | 13% | 17% |
| 16% | 14% | 10% | 12% |
| 6% | 4% | 12% | 9% |
| 11% | 14% | 11% | 12% |
| 11% | 10% | 12% | 12% |
| 12% | 18% | 9% | 12% |
| 14% | 13% | 11% | 12% |

| Соотношение БЖУ | | |
|-----------------|-----|-----|
| Б | Ж | У |
| 27% | 32% | 40% |
| 17% | 34% | 46% |
| 8% | 15% | 76% |
| 12% | 35% | 50% |
| 12% | 27% | 60% |
| 13% | 45% | 41% |
| 26% | 29% | 43% |
| 17% | 33% | 46% |
| 8% | 15% | 75% |
| 12% | 35% | 51% |
| 12% | 27% | 59% |
| 13% | 45% | 41% |
| 16% | 32% | 51% |

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов варианта реализации типового 12-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва возрастной категории 12-18 лет.

| За день | | | | | |
|---|---------------------------------|--|---|---------------|------------------------------|
| Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов) | Коэффициент пересчета по группе | Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм | Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.312.4 3590-20 | Отклонение, г | % выполнения 2.312.4 3590-20 |
| Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное) | | 252,64 | 327,04 | -74,40 | 77,25 |
| Молоко и кисломолочные продукты | 6,40 | 214 | 530 | -316 | 40,36 |
| Творог | 1,07 | 50 | 60 | -10 | 83,06 |
| Сметана | 7,00 | 16 | 10 | 6 | 157,50 |
| Сыр твердый | 0,66 | 10 | 15 | -5 | 66,66 |
| Мясо жилованное | 1,00 | 59 | 76 | -19 | 75,43 |
| Субпродукты I категории | 1,16 | 1 | 40 | -39 | 3,54 |
| Колбасные изделия | 0,80 | 0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Птица - цыпленок-бройлер | 1,27 | 77 | 53 | 24 | 145,72 |
| Рыба филе | 1,40 | 21 | 77 | -56 | 26,84 |
| Яйцо куриное (шт) перевод в граммы | 1,40 | 29 | 40 | -12 | 69,59 |
| Овощи и картофель | | 215 | 291 | -76 | 73,80 |
| Картофель (нетто) | 1,00 | 131 | 187 | -56 | 69,96 |
| Овощи, зелень | 2,70 | 227 | 300 | -93 | 70,81 |
| Соки и фрукты | | 331 | 547 | -216 | 60,43 |
| Фрукты свежие | 1,00 | 210 | 166 | 26 | 113,42 |
| Фрукты сухие | 0,15 | 7 | 20 | -13 | 35,00 |
| Соки | 0,90 | 67 | 200 | -133 | 33,33 |
| Напитки витаминизированные (готовые) | | 0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые | | 256 | 310 | -54 | 82,52 |
| Хлеб ржаной | 1,50 | 49 | 120 | -73 | 39,58 |
| Хлеб пшеничный | 1,00 | 86 | 200 | -114 | 43,03 |
| Крупы, бобовые | 0,70 | 36 | 50 | -14 | 71,83 |
| Макаронные изделия | 0,70 | 15 | 20 | -5 | 74,59 |
| Мука пшеничная | 0,70 | 46 | 20 | 26 | 229,17 |
| Продукты жировой группы | | 22 | 33 | -11 | 67,18 |
| Масло коровье сладкосливочное | 2,40 | 15 | 36 | -20 | 44,05 |
| Мargarин | 0 | 0 | 0 | 0 | #ДЕЛЮ |
| Масло растительное | 1,5 | 16 | 3 | 13 | 86,93 |
| Сахар и конд. изделия | | 29 | 37 | -8 | 77,25 |
| Сахар | 1,00 | 25 | 36 | -10 | 72,14 |
| Кондитерские изделия | 1,50 | 5 | 15 | -10 | 33,33 |
| Прочие | | 0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Чай | 1 | 0 | 2,0 | -1 | 50,00 |
| Кофейный напиток | 3 | 3 | 3,2 | -1 | 78,13 |
| Дрожжи хлебопекарные | 1 | 0,3 | 0,3 | 0 | 405,56 |
| Соль | 3 | 3 | 5,0 | -2 | 54,67 |
| Крахмал | 0 | 0 | 4,0 | -4 | 0,00 |
| Специи | 0 | 0 | 2,0 | -2 | 0,00 |
| Итого | | 1415,0 | 2344,50 | 0,00 | 0,00 |

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов варианта реализации типового 12-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва возрастной категории 12-18 лет.

| За Завтрак | | | | | |
|---|---------------------------------|---|---|---------------|------------------------------|
| Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов) | Коэффициент пересчета по группе | Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм | Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.312.4 3590-20 | Отклонение, г | % выполнения 2.312.4 3590-20 |
| Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное) | | 85,8 | 400,83 | -315,00 | 21,41 |
| Молоко и кисломолочные продукты | 6,40 | 100,0 | 530 | -430 | 18,87 |
| Творог | 1,07 | 21,2 | 60 | -39 | 35,38 |
| Сметана | 7,00 | 1,7 | 10 | -9 | 16,67 |
| Сыр твердый | 0,66 | 8,0 | 15 | -7 | 53,33 |
| Мясо жилованное | 1,00 | 11,2 | 76 | -67 | 14,32 |
| Субпродукты I категории | 1,16 | 0,0 | 40 | -40 | 0,00 |
| Колбасные изделия | 0,80 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Птица - цыпленок-бройлер | 1,27 | 17,0 | 53 | -36 | 32,09 |
| Рыба филе | 1,40 | 0,0 | 77 | -77 | 0,00 |
| Яйцо куриное (шт) перевод в граммы | 1,40 | 18,9 | 40 | -21 | 47,29 |
| Овощи и картофель | | 21,7 | 306 | -284 | 7,09 |
| Картофель (нетто) | 1,00 | 9,8 | 187 | -177 | 5,21 |
| Овощи, зелень | 2,70 | 32,2 | 300 | -268 | 10,06 |
| Соки и фрукты | | 121,1 | 507 | -386 | 23,87 |
| Фрукты свежие | 1,00 | 108,8 | 166 | -76 | 58,83 |
| Фрукты сухие | 0,15 | 1,8 | 15 | -13 | 12,22 |
| Соки | 0,90 | 0,0 | 200 | -200 | 0,00 |
| Напитки витаминизированные (готовые) | | 0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые | | 87,4 | 409 | -321 | 21,39 |
| Хлеб ржаной | 1,50 | 0,0 | 120 | -120 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 1,00 | 37,9 | 200 | -162 | 18,94 |
| Крупы, бобовые | 0,70 | 15,2 | 50 | -36 | 30,33 |
| Макаронные изделия | 0,70 | 8,3 | 20 | -12 | 41,67 |
| Мука пшеничная | 0,70 | 11,2 | 20 | -9 | 55,83 |
| Продукты жировой группы | | 4 | 33 | -29 | 12,24 |
| Масло коровье сладкосливочное | 2,40 | 6,3 | 36 | -29 | 17,66 |
| Margarin | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | #ДЕЛЮ |
| Масло растительное | 1,5 | 1,4 | 18 | -17 | 7,69 |
| Сахар и конд. изделия | | 14,4 | 45 | -31 | 32,04 |
| Сахар | 1,00 | 11,1 | 36 | -24 | 31,67 |
| Кондитерские изделия | 1,50 | 5,0 | 15 | -10 | 33,33 |
| Прочие | | 0,5 | 2,0 | -1,5 | 25,00 |
| Чай | 1 | 0,5 | 2,0 | -1,5 | 25,00 |
| Кофейный напиток | 3 | 2,5 | 3,2 | -0,7 | 78,13 |
| Дрожжи хлебопекарные | 1 | 0,3 | 0,3 | 0 | 111,11 |
| Соль | 3 | 0,6 | 5,0 | -4,4 | 12,50 |
| Крахмал | 0 | 0,0 | 4,0 | -4,0 | 0,00 |
| Специи | 0 | 0,0 | 2,0 | -2,0 | 0,00 |
| Итого | | 430,7 | 2339,50 | 0,00 | 0,00 |

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов варианта реализации типового 12-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва возрастной категории 12-18 лет.

| За Обед | | | | | |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|---|---------------|------------------------------|
| Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов) | Коэффициент пересчета по группе | Фактически в среднем за обед, грамм | Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.312.4 3590-20 | Отклонение, г | % выполнения 2.312.4 3590-20 |
| Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное) | | 120,55 | 400,83 | -280,28 | 30,08 |
| Молоко и кисломолочные продукты | 6,40 | 7,7 | 530 | -522 | 1,45 |
| Творог | 1,07 | 0,0 | 60 | -60 | 0,00 |
| Сметана | 7,00 | 13,9 | 10 | 4 | 139,17 |
| Сыр твердый | 0,66 | 1,9 | 15 | -13 | 12,22 |
| Мясо жилованное | 1,00 | 47,7 | 78 | -30 | 61,11 |
| Субпродукты 1 категории | 1,16 | 1,4 | 40 | -39 | 3,54 |
| Копченые изделия | 0,80 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Птица - цыпленок-бройлер | 1,27 | 60,2 | 53 | 7 | 113,65 |
| Рыба филе | 1,40 | 20,7 | 77 | -56 | 26,84 |
| Яйцо куриное (шт) перевод в граммы | 1,40 | 4,9 | 40 | -35 | 12,29 |
| Овощи и картофель | | 191 | 306 | -114 | 62,66 |
| Картофель (нетто) | 1,00 | 121,1 | 187 | -66 | 64,75 |
| Овощи, зелень | 2,70 | 199,9 | 320 | -130 | 59,35 |
| Соки и фрукты | | 119 | 507 | -388 | 23,42 |
| Фрукты свежие | 1,00 | 10 | 165 | -175 | 5,54 |
| Фрукты сухие | 0,15 | 5 | 15 | -10 | 34,44 |
| Соки | 0,90 | 67 | 200 | -133 | 33,33 |
| Напитки витаминизированные (готовые) | | 0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые | | 131 | 409 | -277 | 32,15 |
| Хлеб ржаной | 1,50 | 47,5 | 120 | -73 | 39,58 |
| Хлеб пшеничный | 1,00 | 47,9 | 200 | -152 | 23,94 |
| Крупы, бобовые | 0,70 | 20,8 | 50 | -29 | 41,50 |
| Макаронные изделия | 0,70 | 5,0 | 20 | -15 | 25,00 |
| Мука пшеничная | 0,70 | 10,5 | 20 | -10 | 52,50 |
| Продукты жировой группы | | 15 | 33 | -18 | 46,04 |
| Масло коровье сладкосливочное | 2,40 | 5,0 | 35 | -30 | 14,29 |
| Масгалин | | | 0 | | |
| Масло растительное | | 12,9 | 18 | -5 | 71,76 |
| Сахар и конд. изделия | | 6 | 45 | -39 | 14,26 |
| Сахар | 1,00 | 6,4 | 35 | -29 | 18,33 |
| Кондитерские изделия | 1,50 | 0,0 | 15 | -15 | 0,00 |
| Прочие | | | | | |
| Чай | | 0,0 | 2,0 | -2 | 0,00 |
| Кофейный напиток | | 0,0 | 3,2 | -3 | 0,00 |
| Дрожжи хлебопекарные | | 0,0 | 0,3 | 0 | 0,00 |
| Соль | | 1,8 | 5,0 | -3 | 35,33 |
| Крахмал | | 0,0 | 4,0 | -4 | 0,00 |
| Специи | | 0,0 | 2,0 | -2 | 0,00 |
| Итого | | 709,14 | 2339,50 | | 0,00 |

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов варианта реализации типового 12-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва возрастной категории 12-18 лет.

| За Полдник | | | | | |
|---|---------------------------------|-----------------------------|---|---------------|------------------------------|
| Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов) | Коэффициент пересчета по группе | Фактически в среднем, грамм | Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по 2.312.4 3590-20 | Отклонение, г | % выполнения 2.312.4 3590-20 |
| Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное) | | 46,26 | 400,83 | -354,57 | 11,54 |
| Молоко и кисломолочные продукты | 6,40 | 106,2 | 530 | -424 | 20,03 |
| Творог | 1,07 | 28,7 | 60 | -31 | 47,79 |
| Сметана | 7,00 | 0,2 | 10 | -10 | 1,67 |
| Сыр твердый | 0,66 | 0,0 | 15 | -15 | 0,00 |
| Мясо жилованное | 1,00 | 0,0 | 78 | -78 | 0,00 |
| Субпродукты 1 категории | 1,16 | 0,0 | 40 | -40 | 0,00 |
| Копченые изделия | 0,80 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Птица - цыпленок-бройлер | 1,27 | 0,0 | 53 | -53 | 0,00 |
| Рыба филе | 1,40 | 0,0 | 77 | -77 | 0,00 |
| Яйцо куриное (шт) перевод в граммы | 1,40 | 4,0 | 40 | -36 | 10,00 |
| Овощи и картофель | | 2 | 306 | -304 | 0,55 |
| Картофель (нетто) | 1,00 | 0,0 | 187 | -187 | 0,00 |
| Овощи, зелень | 2,70 | 4,5 | 320 | -316 | 1,41 |
| Соки и фрукты | | 91 | 507 | -416 | 17,89 |
| Фрукты свежие | 1,00 | 90,8 | 165 | -94 | 49,05 |
| Фрукты сухие | 0,15 | 0,0 | 15 | -15 | 0,00 |
| Соки | 0,90 | 0,0 | 200 | -200 | 0,00 |
| Напитки витаминизированные (готовые) | | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 |
| Хлеб, мука, макароны, крупы, бобовые | | 37 | 409 | -372 | 9,07 |
| Хлеб ржаной | 1,50 | 0,0 | 120 | -120 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный | 1,00 | 0,3 | 200 | -200 | 0,14 |
| Крупы, бобовые | 0,70 | 0,0 | 50 | -50 | 0,00 |
| Макаронные изделия | 0,70 | 1,6 | 20 | -18 | 7,92 |
| Мука пшеничная | 0,70 | 24,2 | 20 | 4 | 120,83 |
| Продукты жировой группы | | 3 | 33 | -30 | 8,91 |
| Масло коровье сладкосливочное | 2,40 | 4,2 | 35 | -31 | 11,90 |
| Масгалин | | | 0 | | |
| Масло растительное | | 1,2 | 18 | -17 | 6,49 |
| Сахар и конд. изделия | | 8 | 45 | -37 | 17,22 |
| Сахар | 1,00 | 7,8 | 35 | -27 | 22,14 |
| Кондитерские изделия | 1,50 | 0,0 | 15 | -15 | 0,00 |
| Прочие | | | | | |
| Чай | | 0,5 | 2,0 | -2 | 25,00 |
| Кофейный напиток | | 0,0 | 3,2 | -3 | 0,00 |
| Дрожжи хлебопекарные | | 0,9 | 0,3 | 1 | 291,44 |
| Соль | | 0,3 | 5,0 | -5 | 6,83 |
| Крахмал | | 0,0 | 4,0 | -4 | 0,00 |
| Специи | | 0,0 | 2,0 | -2 | 0,00 |
| Молоко севяное | | 0,0 | | | |
| Итого | | 275,1 | 2339,50 | | 0,00 |

**Себестоимость варианта реализации 12-ти дневного меню основного (организованного питания)
для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва**

сезон осенне-зимний

возраст 12-18 лет

| День и номер недели | Завтрак, руб. | Обед, руб. | Полдник, руб. | Итого за три приема пищи |
|--|---------------|---------------|------------------|-----------------------------------|
| Понедельник-1 | 102,02 | 174,78 | 80,59 | 357,39 |
| Вторник-1 | 145,38 | 94,80 | 106,01 | 346,19 |
| Среда-1 | 79,32 | 160,82 | 44,52 | 284,66 |
| Четверг-1 | 151,18 | 139,84 | 63,16 | 354,18 |
| Пятница-1 | 110,70 | 149,92 | 59,14 | 319,76 |
| Суббота-1 | 87,27 | 117,53 | 70,62 | 275,42 |
| Понедельник-2 | 122,08 | 137,88 | 80,64 | 340,60 |
| Вторник-2 | 135,96 | 175,74 | 118,71 | 430,41 |
| Среда-2 | 94,30 | 189,83 | 33,49 | 317,62 |
| Четверг-2 | 93,40 | 169,17 | 75,86 | 338,43 |
| Пятница-2 | 122,13 | 120,54 | 44,77 | 287,44 |
| Суббота-2 | 80,39 | 131,90 | 70,62 | 282,91 |
| Средняя цена | 110,34 | 146,90 | 70,68 | 327,92 |
| Средняя цена по оптовым ценам К-0,8 | 88,27 | 117,52 | 56,54 | 262,34 |

Расчет произведен по официальным среднестатистическим ценам Росстат по республике Тыва за май
2024

**Себестоимость варианта реализации типового 12-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва
возрастной категории 12-18 лет (по среднестатистическим ценам)**

| Неделя 1 | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|---------------|---|---------------|--|---------------|--|---------------|---|---------------|
| Понедельник 1 | | Вторник 1 | | Среда 1 | | Четверг 1 | | Пятница 1 | | Суббота 1 | |
| Завтрак | 102,01 | Завтрак | 145,37 | Завтрак | 79,31 | Завтрак | 151,15 | Завтрак | 110,70 | Завтрак | 87,26 |
| | | Масло сливочное | 10,1 | | | | | | | | |
| | | | | Сыр полутвердый | 16,03 | | | | | Сыр полутвердый | 16,03 |
| Наггетсы куриные | 50,54 | Пудинг из творога (запеченный) | 72,39 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев | 13,9 | Биточки из говядины | 52,72 | Омлет с сыром | 46,85 | Каша вязкая молочная рисовая | 21,5 |
| Соус томатный | 2,84 | Соус ягодный | 21,98 | | | Масло сливочное | 5,05 | Подгарнировка из свежих помидоров | 9,89 | | |
| Макаронные изделия отварные | 9,31 | | | | | Вок из овощей | 50,01 | | | | |
| Какао на молоке, 200/10 | 15,36 | Чай с сахаром, 200/10 | 1,85 | Напиток кофейный на молоке, 200/10 | 17,24 | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 3,52 | Какао на молоке, 200/10 | 15,36 | Чай с молоком, 200/10 | 7,19 |
| Хлеб пшеничный | 1,6 | Хлеб пшеничный | 3,99 | | | Хлеб пшеничный | 4,79 | Хлеб пшеничный | 3,99 | | |
| | | | | Булочка с маком | 9,78 | | | | | Булочка с кунжутом | 9,69 |
| | | | | | | | | Зефир | 12,25 | | |
| Яблоко | 22,36 | Груша | 35,06 | Яблоко | 22,36 | Груша | 35,06 | Яблоко | 22,36 | Банан | 32,85 |
| Обед | 174,77 | Обед | 94,79 | Обед | 160,79 | Обед | 139,85 | Обед | 149,89 | Обед | 117,50 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 24,08 | Салат Мозаика | 12,32 | Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени | 20,85 | Салат Осенний | 9,06 | Салат из свежих огурцов | 16,73 | Салат морковный | 12,51 |
| Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 19,57 | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 12,38 | Лапша тувинская | 37,13 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/50 | 32,15 | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 19,46 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 12,38 |
| Мясо тушеное (баранина) | 86,27 | Гуляш из мяса птицы (индейка) | 50,07 | Котлета из мяса и печени (говядина) | 46,77 | Куриное филе в сырном соусе | 65,57 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 78,76 | Наггетсы куриные | 50,54 |
| | | | | | | | | | | Соус томатный | 2,84 |
| Картофельное пюре | 21,5 | Каша гречневая рассыпчатая | 6,95 | Овощи запеченные | 25,35 | Рис припущенный с овощами | 17,5 | Картофельное пюре | 21,5 | Макаронные изделия отварные | 10,16 |
| Компот из яблок и вишни, 200/10 | 15,23 | Компот из смеси фруктов, 200/10 | 6,57 | Сок фруктовый | 23,39 | Компот из вишни, 200/10 | 9,89 | Напиток витаминный, 200/10 | 6,94 | Сок фруктовый | 23,39 |
| Хлеб пшеничный | 3,19 | Хлеб пшеничный | 2,39 | Хлеб пшеничный | 3,19 | Хлеб пшеничный | 2,39 | Хлеб пшеничный | 2,39 | Хлеб пшеничный | 2,39 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 4,93 | Хлеб ржано-пшеничный | 4,11 | Хлеб ржано-пшеничный | 4,11 | Хлеб ржано-пшеничный | 3,29 | Хлеб ржано-пшеничный | 4,11 | Хлеб ржано-пшеничный | 3,29 |
| Полдник | 80,59 | Полдник | 105,99 | Полдник | 44,52 | Полдник | 63,16 | Полдник | 59,13 | Полдник | 70,62 |
| Запеканка из творога | 74 | Булочка сдобная с вишней | 15,92 | Пирожок с картофелем | 7,61 | Булочка сдобная с яблоками | 13,87 | Ватрушка с творогом | 20,55 | Кекс творожный | 21,33 |
| Соус молочный сладкий | 3,07 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 3,52 | Йогурт питьевой | 67,71 | Чай с сахаром, 200/10 | 1,85 | Кефир | 26,93 | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 3,52 | Ряженка | 26,93 |
| | | Яблоко | 22,36 | Груша | 35,06 | Яблоко | 22,36 | Груша | 35,06 | Яблоко | 22,36 |

**Себестоимость варианта реализации типового 12-ти дневного меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций Республики Тыва
возрастной категории 12-18 лет (по среднестатистическим ценам)**

| Неделя 2 | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|---------------|------------------------------------|---------------|---|---------------|---|---------------|--|---------------|
| Понедельник 2 | | Вторник 2 | | Среда 2 | | Четверг 2 | | Пятница 2 | | Суббота 2 | |
| Завтрак | 122,07 | Завтрак | 135,95 | Завтрак | 94,29 | Завтрак | 93,40 | Завтрак | 122,13 | Завтрак | 80,38 |
| | | Масло сливочное | 10,1 | | | | | | | | |
| | | | | Сыр полутвердый | 16,03 | | | | | Сыр полутвердый | 16,03 |
| Биточки из курицы | 41,37 | Запеканка из творога | 74 | Каша вязкая молочная из смеси круп | 18,15 | Фрикадельки мясные | 53,85 | Омлет натуральный | 41,03 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | 14,53 |
| Масло сливочное | 5,05 | Соус ягодный | 21,98 | | | Соус томатный | 2,84 | Подгарнировка из зеленого горошка | 12,56 | | |
| Овощи запеченные | 20,96 | | | | | Макаронные изделия отварные | 9,31 | | | | |
| Напиток кофейный на молоке, 200/10 | 17,24 | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 3,52 | Какао на молоке, 200/10 | 15,36 | Чай с сахаром, 200/10 | 1,85 | Напиток кофейный на молоке, 200/10 | 17,24 | Чай с молоком, 200/10 | 7,19 |
| Хлеб пшеничный | 2,39 | Хлеб пшеничный | 3,99 | | | Хлеб пшеничный | 3,19 | Хлеб пшеничный | 3,99 | | |
| | | | | Булочка с кунжутом | 9,69 | | | | | Булочка с маком | 9,78 |
| | | | | | | | | Зефир | 12,25 | | |
| Груша | 35,06 | Яблоко | 22,36 | Груша | 35,06 | Яблоко | 22,36 | Груша | 35,06 | Банан | 32,85 |
| Обед | 137,88 | Обед | 175,76 | Обед | 189,82 | Обед | 169,17 | Обед | 120,53 | Обед | 131,88 |
| Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 19,93 | Салат из свежих помидоров | 27,12 | Винегрет овощной | 16,84 | Салат из свежих огурцов | 16,73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 21,3 | Салат из белокочанной капусты | 7,28 |
| Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 12,38 | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/50 | 46,44 | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 10,14 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне | 23,84 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 12,38 | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 10,14 |
| Бефстроганов | 80,19 | Рагу из птицы (курица) | 86,71 | Манчи | 130,34 | Биточки из индейки | 44,39 | Стрипсы из рыбы | 54,72 | Биточки из говядины | 58,42 |
| | | | | Масло сливочное | 5,05 | Масло сливочное | 5,05 | Соус томатный | 2,84 | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 6,95 | | | | | Вок из овощей | 60,35 | Рис припущенный с овощами | 17,5 | Овощи запеченные | 25,35 |
| Компот из свежих яблок, 200/10 | 11,13 | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | 6,57 | Сок фруктовый | 23,39 | Компот из вишни, 200/10 | 9,89 | Напиток витаминный, 200/10 | 6,94 | Сок фруктовый | 23,39 |
| Хлеб пшеничный | 3,19 | Хлеб пшеничный | 3,99 | Хлеб пшеничный | 1,6 | Хлеб пшеничный | 3,99 | Хлеб пшеничный | 2,39 | Хлеб пшеничный | 3,19 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 4,11 | Хлеб ржано-пшеничный | 4,93 | Хлеб ржано-пшеничный | 2,46 | Хлеб ржано-пшеничный | 4,93 | Хлеб ржано-пшеничный | 2,46 | Хлеб ржано-пшеничный | 4,11 |
| Полдник | 80,64 | Полдник | 118,69 | Полдник | 33,49 | Полдник | 75,86 | Полдник | 44,76 | Полдник | 70,62 |
| Сырники из творога | 75,72 | Булочка сдобная с вишней | 15,92 | Пирожок с картофелем | 7,61 | Булочка сдобная с яблоками | 13,87 | Ватрушка с творогом | 20,55 | Кекс творожный | 21,33 |
| Соус молочный сладкий | 3,07 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром, 200/10 | 1,85 | Йогурт питьевой | 67,71 | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 3,52 | Кефир | 26,93 | Чай с сахаром, 200/10 | 1,85 | Ряженка | 26,93 |
| | | Груша | 35,06 | Яблоко | 22,36 | Груша | 35,06 | Яблоко | 22,36 | Груша | 22,36 |

Примеры реализации типового 12-ти дневного меню осового (организованного) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях Республики Тыва

| Тип блюда | Высод, грамм, по меню | Вариант 1 (основное меню) | | | | Вариант 2 | | | | Вариант 3 | | | | Вариант 4 (основное меню с сезонными заменами) | | | |
|---|-----------------------|---------------------------|--|---------------------|----------|---|---------------------|----------|--|---------------------|----------|--|---------------------|--|--------------------|---------------------|--|
| | | № рецеп. | Наименование блюдо | Масса порция, грамм | № рецеп. | Наименование блюдо | Масса порция, грамм | № рецеп. | Наименование блюдо | Масса порция, грамм | № рецеп. | Наименование блюдо | Масса порция, грамм | № рецеп. | Наименование блюдо | Масса порция, грамм | |
| Блюдо из мяса птицы (порционные и мелпорционные), в том числе с соусом | 100 | 326/СССК | Напиток куриные с соусом томатным, 10020 | 120 | 322/К | Куриное филе в сырном соусе | 90 | 290/М | Птица, тушенная в соусе | 90 | 326/СССК | Напиток куриные с соусом томатным, 10020 | 120 | | | | |
| Блюдо (гарнир) из круп, бобовых и макаронных изделий | 180 | 202/СССК | Макаронные изделия отварные | 150 | 415/М | Рис приправленный с овощами | 150 | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 202/СССК | Макаронные изделия отварные | 150 | | | | |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, чай) с сахаром (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 382/СССК | Чай с сахаром (2,2%), 200/10 | 200 | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 376/М | Чай с сахаром | 200 | 382/СССК | Чай с сахаром (2,2%), 200/10 | 200 | | | | |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для идиемичных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 20 | | Хлеб пшеничный | 20 | | Хлеб пшеничный | 20 | | Хлеб пшеничный | 20 | | | | |
| Блюда горячие, горяды | 100 | 338/М | Яблоко | 100 | 338/М | Кефир | 100 | 338/М | Греча | 100 | 338/М | Яблоко | 100 | | | | |
| | | | Итого за Завтрак | 860 | | Итого за Завтрак | 860 | | Итого за Завтрак | 860 | | Итого за Завтрак | 860 | | | | |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 24/СССК | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 27/СССК | Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 100 | 58/К | Салат из моркови с маслом растительным | 100 | 67/СССК | Винегрет овощной | 100 | | | | |
| Супы картофельные, супчики, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассыпчатыми | 250 | 101/СССК | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250 | 103/М | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 102/М | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 101/СССК | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250 | | | | |
| Блюдо из мяса (порционные и мелпорционные), в том числе с соусом | 100 | 256/СССК | Мясо тушеное (баранина) | 120 | 280/М | Гуляши из говядины | 120 | 250/М | Бефстроганов из говядины | 100 | 256/СССК | Мясо тушеное (баранина) | 120 | | | | |
| Гарниры из картофеля, в том числе с поджаренной из свежих овощей | 180 | 128/СССК | Картофельное пюре | 180 | 344/К | Картофель запеченный | 180 | 125/М | Картофель отварной | 180 | 128/СССК | Картофельное пюре | 180 | | | | |
| Компоты (яблочки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 200 | 342/СССК | Компот из яблок и вишни, 200/10 | 200 | 348/М | Компот из кураги | 200 | 348/М | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 342/СССК | Компот из яблок и вишни, 200/10 | 200 | | | | |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для идиемичных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | | | |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | | | | |
| | | | Итого за Обед | 860 | | Итого за Обед | 840 | | Итого за Обед | 920 | | Итого за Обед | 860 | | | | |
| Блюдо из творога, в том числе с сливками, соусом | 200 | 223/СССК | Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 150/50 | 200 | 222/М | Пудинг из творога с яблоком сушеным, 150/50 | 200 | 218/М | Вареники ленивые с соусом сметанным, 150/50 | 200 | 223/СССК | Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 150/50 | 200 | | | | |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, чай) с сахаром (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 377/СССК | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 376/М | Чай с сахаром | 200 | 378/М | Чай с сахаром | 200 | 377/СССК | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | | | | |
| | | | Итого за Полдник | 400 | | Итого за Полдник | 400 | | Итого за Полдник | 400 | | Итого за Полдник | 400 | | | | |
| | | | Итого за Понедельник - 1 | 1 840 | | Итого за Понедельник - 1 | 1 800 | | Итого за Понедельник - 1 | 1 860 | | Итого за Понедельник - 1 | 1 840 | | | | |
| Порционные блюда (мясо, сыр) | 10 | 14/М | Мясо свиное | 10 | 15/М | Сыр плавленый | 15 | 14/М | Мясо свиное | 10 | 14/М | Мясо свиное | 10 | | | | |
| Блюдо из творога, в том числе с сливками, соусом | 200 | 222/СССК | Пудинг из творога с соусом яблочным, 150/50 | 200 | 218/М | Сырники из творога с соусом молочным сладким, 170/30 | 200 | 223/М | Запеканка из творога с яблоком сушеным, 170/30 | 200 | 222/СССК | Пудинг из творога с соусом яблочным, 150/50 | 200 | | | | |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, чай) с сахаром (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 376/СССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 379/М | Напиток кофейный на молоке | 200 | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 376/СССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | | | | |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для идиемичных регионов) | 30 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 50 | | | | |
| Блюда горячие, горяды | 100 | 338/М | Греча | 100 | 338/М | Безан | 100 | 338/М | Яблоко | 100 | 338/М | Греча | 100 | | | | |
| | | | Итого за Завтрак | 860 | | Итого за Завтрак | 855 | | Итого за Завтрак | 850 | | Итого за Завтрак | 860 | | | | |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 94/СССК | Салат Мозаика | 100 | 53/М | Салат из овощей с зеленым горошком | 100 | 67/М | Винегрет овощной | 100 | 94/СССК | Салат Мозаика | 100 | | | | |
| Щи, борщи, супы овощные | 250 | 82/СССК | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 98/М | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 98/М | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 | 82/СССК | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | | | | |
| Блюдо из мяса птицы (порционные и мелпорционные), в том числе с соусом | 100 | 311/СССК | Гуляши из мяса птицы (индейка) | 120 | 326/К | Напиток куриные с соусом томатным, 10020 | 120 | 293/М | Птица запеченная с соусом сметанно-томатным, 9020 | 110 | 311/СССК | Гуляши из мяса птицы (индейка) | 120 | | | | |
| Блюдо (гарнир) из круп, бобовых и макаронных изделий | 180 | 171/СССК | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 202/М | Макаронные изделия отварные | 180 | 202/М | Макаронные изделия отварные | 180 | 171/СССК | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | | | |
| Компоты (яблочки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 348/СССК | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | 200 | 342/М | Компот из свежих плодов | 200 | 388/М | Напиток из плодов шиповника | 200 | 348/СССК | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | 200 | | | | |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для идиемичных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | | | |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | | | |
| | | | Итого за Обед | 840 | | Итого за Обед | 840 | | Итого за Обед | 830 | | Итого за Обед | 840 | | | | |
| Мучное кулинарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 421/СССК | Булочка сдобная с ванилью | 60 | 446/М | Кекс слоеный | 50 | 406/М | Пирожки печенье из дрожжевого теста с овощным фаршем | 60 | 421/СССК | Булочка сдобная с ванилью | 60 | | | | |
| Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке | 180 | | Йогурт питьевой 3,2% | 200 | | Ряженка | 200 | | Кефир | 200 | | Йогурт питьевой 3,2% | 200 | | | | |
| Блюда горячие, горяды | 100 | 338/М | Яблоко | 100 | 338/М | Греча | 100 | 338/М | Греча | 100 | 338/М | Яблоко | 100 | | | | |
| | | | Итого за Полдник | 360 | | Итого за Полдник | 360 | | Итого за Полдник | 360 | | Итого за Полдник | 360 | | | | |
| | | | Итого за Вторник - 1 | 1 860 | | Итого за Вторник - 1 | 1 845 | | Итого за Вторник - 1 | 1 840 | | Итого за Вторник - 1 | 1 860 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----------|--|--------------|-----------------------------|--|-----|------|---|-----------------------------|----------|--|-----|--------------|
| Порошковое блюдо (макро_сыр) | 10 | 15M | Сыр полутвердый | 20 | 14M | Магпо сливочное | 10 | 15M | Сыр полутвердый | 12 | 15M | Сыр полутвердый | 20 | |
| Каша (буль) молочная, в том числе с фруктами (сезонные или сушеные или замороженные) | 200 | 173M/ССК | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 175M | Каша вязкая молочная из смеси круп с ягодами | 200 | 173M | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 173M/ССК | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7г на 100г блюда) | 180 | 379M/ССК | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 376M | Чай с сахаром | 200 | 382M | Квас с молоком | 200 | 379M/ССК | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | |
| Мучное кушачное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 445M | Булочка с маком | 50 | 445M | Булочка обогащенная | 50 | 421M | Сдоба обыкновенная | 50 | 445M | Булочка с маком | 50 | |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338M | Яблоко | 100 | 338M | Вишня | 100 | 338M | Груша | 100 | 338M | Яблоко | 100 | |
| Итого за Завтрак | | | | 670 | Итого за Завтрак | | | | 660 | Итого за Завтрак | | | | 670 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сель-дью) | 100 | 32M | Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени | 100 | 24M | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 34M | Салат "Петуния" | 100 | 53M | Салат из свежей с зеленым горошком | 100 | |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольниками | 250 | 222B/ССК | Паша тушевская | 250 | 113M | Суп-паша домашняя на курином бульоне | 250 | 103M | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 222B/ССК | Паша тушевская | 250 | |
| Блюда из рубленого мяса и субпродуктов, в том числе соусом | 100 | 268M | Котлета из мяса и печени | 100 | 261M | Печень по-строгановски | 120 | 254M | Печень жареная с маслом | 100 | 268M | Котлета из мяса и печени | 100 | |
| Блюда (гарниры) из овощей | 180 | 174M | Овощи запеченные | 180 | 128M | Каша гречневая пюре | 180 | 143M | Рагу из овощей | 180 | 174M | Овощи запеченные | 180 | |
| Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке | 180 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 | |
| Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индустриальных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 40 | |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | |
| Итого за Обед | | | | 920 | Итого за Обед | | | | 920 | Итого за Обед | | | | 920 |
| Мучное кушачное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 406M/ССК | Пирожок с картофелем | 70 | 406M | Пирожок с маслом и рисом | 70 | 421M | Сдоба обыкновенная | 70 | 406M/ССК | Пирожок с картофелем | 70 | |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7г на 100г блюда) | 180 | 376M/ССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 377M | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 377M | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 376M/ССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338M | Груша | 100 | 338M | Яблоко | 100 | 338M | Яблоко | 100 | 338M | Груша | 100 | |
| Итого за Полдник | | | | 370 | Итого за Полдник | | | | 370 | Итого за Полдник | | | | 370 |
| Итого за Среду - 1 | | | | 1 860 | Итого за Среду - 1 | | | | 1 850 | Итого за Среду - 1 | | | | 1 832 |
| Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом | 100 | 269M/ССК | Биточки из говядины с маслом сливочным, 30Б | 95 | 298M | Бифштекс рубленный из говядины | 90 | 290M | Фрикадельки из говядины с соусом томатным, 30(2) | 110 | 269M/ССК | Биточки из говядины с маслом сливочным, 30Б | 95 | |
| Блюда (гарниры) из овощей | 180 | 177M/ССК | Вал из овощей | 150 | 140M | Рагу из овощей | 150 | 315M | Овощи отварные с маслом | 150 | 177M/ССК | Вал из овощей | 150 | |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7г на 100г блюда) | 180 | 377M/ССК | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 382M | Квас на молоке | 200 | 376M | Чай с сахаром | 200 | 377M/ССК | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | |
| Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индустриальных регионов) | 30 | | Хлеб пшеничный | 60 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 60 | |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338M | Груша | 100 | 338M | Яблоко | 100 | 338M | Яблоко | 100 | 338M | Груша | 100 | |
| Итого за Завтрак | | | | 605 | Итого за Завтрак | | | | 600 | Итого за Завтрак | | | | 605 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сель-дью) | 100 | 89M/ССК | Салат Осенний | 100 | 96K | Салат мясной | 100 | 52M | Салат из отварной свеклы | 100 | 89M/ССК | Салат Осенний | 100 | |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольниками | 250 | 106M/ССК | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 20(60) | 250 | 150K | Суп рыбный | 250 | 96M | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 106M/ССК | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 20(60) | 250 | |
| Блюда из мяса птицы (порционные и мелкпорционные), в том числе с соусом | 100 | 322M/ССК | Куриное филе в сырном соусе | 120 | 311K | Гуляш из мяса птицы | 120 | 290M | Птица, тушенная в соусе | 100 | 322M/ССК | Куриное филе в сырном соусе | 120 | |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий | 180 | 415M | Рис припущенный с овощами | 180 | 171M | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 202M | Макаронные изделия отварные | 180 | 415M | Рис припущенный с овощами | 180 | |
| Компоты (ялптки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7г на 100г блюда) | 180 | 342M/ССК | Компот из вишни, 200/10 | 200 | 348M | Компот из яблок | 200 | 348M | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 342M/ССК | Компот из вишни, 200/10 | 200 | |
| Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индустриальных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | |
| Итого за Обед | | | | 920 | Итого за Обед | | | | 920 | Итого за Обед | | | | 920 |
| Мучное кушачное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 421M/ССК | Булочка сдобная с яблоками | 60 | 410M | Ватрушка с творогом | 75 | 406M | Пирожки печеные из дрожжевого теста с овощами фаршем | 60 | 421M/ССК | Булочка сдобная с яблоками | 60 | |
| Напитки холодные, в том числе в индивидуальной упаковке | 180 | | Кефир 3,2% | 200 | | Йогурт питьевой | 200 | | Варенец | 200 | | Кефир 3,2% | 200 | |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338M | Яблоко | 100 | 338M | Груша | 100 | 338M | Груша | 100 | 338M | Яблоко | 100 | |
| Итого за Полдник | | | | 380 | Итого за Полдник | | | | 376 | Итого за Полдник | | | | 380 |
| Итого за Четверг - 1 | | | | 1 850 | Итого за Четверг - 1 | | | | 1 819 | Итого за Четверг - 1 | | | | 1 850 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|---------|--|--------------|------|---|--------------|------|--|--------------|---------|--|--------------|
| Блюда из яиц | 150 | 211МССК | Смет с сырым | 150 | 216М | Дачена | 120 | 214М | Смет с картофелем | 150 | 211МССК | Смет с сырым | 150 |
| Подарникова из овощей(подарникова свещей) | 30 | 71М | Подарникова из свежих помидоров | 30 | 71М | Подарникова из зеленого горошка | 60 | 70М | Подарникова из соевых огурцов | 30 | 71М | Подарникова из свежих помидоров | 30 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 382МССК | Квас на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 378М | Напиток кофейный на молоке | 200 | 378М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 382МССК | Квас на молоке (3,2%), 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогаченной для индеечных регионов) | 30 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 50 |
| Кондитерское изделие | 20 | | Зефир | 30 | | Маггирад | 30 | | Печенье | 30 | | Зефир | 30 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Вишня | 100 | 338М | Груша | 100 | 338М | Яблоко | 100 |
| | | | Итого за Завтрак | 560 | | Итого за Завтрак | 560 | | Итого за Завтрак | 560 | | Итого за Завтрак | 560 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 20МССК | Салат из свежих огурцов | 100 | 32М | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 100 | 45М | Салат из белокочанной капусты | 100 | 21М | Салат из соевых огурцов с луком | 100 |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, заливными | 250 | 102МССК | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250 | 96М | Распашный пенегерадский (крупа перловая) на курином бульоне | 250 | 101М | Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 250 | 102МССК | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250 |
| Блюда из рыбы (рыбные), в том числе с соусом | 100 | 232МССК | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 120 | 224М | Котлета рыбная с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 228М | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 232МССК | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 120 |
| Гарниры из картофеля в том числе с подарниковой из свежих овощей | 180 | 128МССК | Картофельное пюре | 180 | 125М | Картофель отварной | 180 | 311М | Картофель в молоке | 180 | 128МССК | Картофельное пюре | 180 |
| Компоты (ягодные, кислые) из свежих фруктов/ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 200 | 473МССК | Напиток витаминный, 200/10 | 200 | 342М | Компот из свежих плодов | 200 | 388М | Напиток из плодов шиповника | 200 | 473МССК | Напиток витаминный, 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогаченной для индеечных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 |
| | | | Итого за Обед | 830 | | Итого за Обед | 830 | | Итого за Обед | 830 | | Итого за Обед | 830 |
| Мучное кушарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 410МССК | Ватрушка с творогом | 75 | 421М | Сдоба обыкновенная | 75 | 408М | Пирожки печенье из дрожжевого теста с овощным фаршем | 75 | 410МССК | Ватрушка с творогом | 75 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 377МССК | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 376М | Чай с сахаром | 200 | 376М | Чай с сахаром | 200 | 377МССК | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Груша | 100 | 338М | Алыча | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Груша | 100 |
| | | | Итого за Полдник | 375 | | Итого за Полдник | 375 | | Итого за Полдник | 375 | | Итого за Полдник | 375 |
| | | | Итого за Пятицу - 1 | 1 885 | | Итого за Пятицу - 1 | 1 840 | | Итого за Пятицу - 1 | 1 835 | | Итого за Пятицу - 1 | 1 885 |
| Позиционные блюда (магги, сыр) | 10 | 15М | Сыр полутвердый | 20 | 14М | Магги сливочный | 10 | 15М | Сыр полутвердый | 15 | 15М | Сыр полутвердый | 20 |
| Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами, соевыми или овощами | 200 | 174МССК | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200 | 182М | Хлопья кукурузные с молоком | 200 | 120М | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 174МССК | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 378МССК | Чай с молоком (3,2%), 200/10 | 200 | 382М | Квас на молоке | 200 | 376М | Чай с сахаром | 200 | 378МССК | Чай с молоком (3,2%), 200/10 | 200 |
| Мучное кушарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 445М | Булочка с кунжутом | 50 | 445М | Булочка обогащенная | 50 | 421М | Сдоба обыкновенная | 50 | 445М | Булочка с кунжутом | 50 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Банан | 100 | 338М | Вишня | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Банан | 100 |
| | | | Итого за Завтрак | 570 | | Итого за Завтрак | 560 | | Итого за Завтрак | 565 | | Итого за Завтрак | 570 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 58МССК | Салат морковный | 100 | 24М | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 50М | Салат из свеклы отварной | 60 | 69М | Салат салат из отварной моркови с сыром | 100 |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, заливными | 250 | 88МССК | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 92М | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 88М | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 | 88МССК | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 |
| Блюда из мяса птицы (порционные и мелпорционные), в том числе с соусом | 100 | 326МССК | Нагетсы куриные с соусом томатным, 100/20 | 120 | 311М | Гуляш из мяса птицы | 120 | 290М | Птица, тушенная в соусе | 100 | 326МССК | Нагетсы куриные с соусом томатным, 100/20 | 120 |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий | 180 | 202МССК | Макаронные изделия отварные | 180 | 171М | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 171М | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 202МССК | Макаронные изделия отварные | 180 |
| Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке | 180 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогаченной для индеечных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| | | | Итого за Обед | 830 | | Итого за Обед | 890 | | Итого за Обед | 870 | | Итого за Обед | 830 |
| Мучное кушарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 447МССК | Кекс творожный | 50 | 410М | Ватрушка с творогом | 75 | 421М | Сдоба обыкновенная | 70 | 447МССК | Кекс творожный | 50 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | | Ряженка 3,2% | 200 | | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | | Йогурт | 200 | | Ряженка 3,2% | 200 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Груша | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Яблоко | 100 |
| | | | Итого за Полдник | 360 | | Итого за Полдник | 375 | | Итого за Полдник | 370 | | Итого за Полдник | 360 |
| | | | Итого за Субботу - 1 | 1 860 | | Итого за Субботу - 1 | 1 825 | | Итого за Субботу - 1 | 1 805 | | Итого за Субботу - 1 | 1 860 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|---------|--|--------------|------|--|--------------|------|---|--------------|---------|--|--------------|
| Блюда из мяса птицы (дубленые), в том числе с соусом | 100 | 294МССК | Биточки из курицы с маслом сливочным, 100Б | 105 | 238М | Эрванг из кур с омлетом и овощами с маслом сливочным, 100Б | 105 | 237М | Фрицадельи из кур | 90 | 294МССК | Биточки из курицы с маслом сливочным, 100Б | 105 |
| Блюда (вареники) из овощей | 180 | 174М | Овощи запеченные | 150 | 177К | Вол из овощей | 150 | 143М | Рагу из овощей | 150 | 174М | Овощи запеченные | 150 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 379МССК | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 382М | Какао на молоке | 200 | 382М | Какао с молоком | 200 | 379МССК | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для индустриальных регионов) | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Груша | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Груша | 100 |
| | | | Итого за Завтрак | 685 | | Итого за Завтрак | 685 | | Итого за Завтрак | 670 | | Итого за Завтрак | 685 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 42МССК | Салат картофельный с соевыми борами и зеленым горошком | 100 | 67М | Винегрет овощной | 100 | 55М | Салат из свеклы с соевыми борами | 100 | 42МССК | Салат картофельный с соевыми борами и зеленым горошком | 100 |
| Щи, борщи, супы овощные | 250 | 82МССК | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 88М | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 | 88М | Щи из свеклы с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 82МССК | Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 |
| Блюда из мяса (порционные и индивидуальная), в том числе с соусом | 100 | 250МССК | Бефстроганов из говядины | 120 | 256М | Мясо тушеное (баранина) | 120 | 260М | Гуляш | 100 | 250МССК | Бефстроганов из говядины | 120 |
| Блюда (вареники) из круп, бобовых и макаронных изделий | 180 | 171МССК | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 202М | Макаронные изделия отварные | 180 | 171М | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 171МССК | Каша гречневая рассыпчатая | 180 |
| Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 342МССК | Компот из свежих яблок, 200/10 | 200 | 348М | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 350М | Кисель из плодов | 200 | 342МССК | Компот из свежих яблок, 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для индустриальных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 |
| | | | Итого за Обед | 950 | | Итого за Обед | 950 | | Итого за Обед | 930 | | Итого за Обед | 950 |
| Блюда из творога, в том числе с сливками, соусом | 200 | 219МССК | Сырники из творога с соусом молочным сладким, 150/50 | 200 | 223М | Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50 | 200 | 222М | Пудинг из творога с соусом молочным, 150/50 | 200 | 219МССК | Сырники из творога с соусом молочным сладким, 150/50 | 200 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 378МССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 377М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 378М | Чай с молоком | 200 | 378МССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 |
| | | | Итого за Полдник | 400 | | Итого за Полдник | 400 | | Итого за Полдник | 400 | | Итого за Полдник | 400 |
| | | | Итого за Понедельник - 2 | 1 935 | | Итого за Понедельник - 2 | 1 935 | | Итого за Понедельник - 2 | 1 900 | | Итого за Понедельник - 2 | 1 935 |
| Полужирное молоко (магистр, сарп) | 10 | 14М | Молоко сливочное | 10 | 15М | Сыр подпеченый | 15 | 14М | Молоко сливочное | 10 | 14М | Молоко сливочное | 10 |
| Блюда из творога, в том числе с сливками, соусом | 200 | 223МССК | Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50 | 200 | 222М | Пудинг из творога с соусом молочным сладким, 150/50 | 200 | 219М | Сырники из творога с соусом молочным сладким, 150/50 | 200 | 223МССК | Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50 | 200 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 377МССК | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 | 382М | Какао на молоке | 200 | 378М | Чай с сахаром | 200 | 377МССК | Чай с сахаром и лимоном, 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для индустриальных регионов) | 30 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 50 |
| Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Куби | 100 | 338М | Груша | 100 | 338М | Яблоко | 100 |
| | | | Итого за Завтрак | 560 | | Итого за Завтрак | 555 | | Итого за Завтрак | 550 | | Итого за Завтрак | 560 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 23МССК | Салат из свежих помидоров | 100 | 20М | Салат из свежих огурцов | 100 | 45М | Салат из белокочанной капусты | 100 | 84К | Салат Мюсли | 100 |
| Супы картофельные с крутыми, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, растительным | 250 | 104МССК | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/50 | 250 | 101М | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250 | 103М | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 104МССК | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/50 | 250 |
| Блюда из мяса птицы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами | 250 | 289МССК | Рагу из птицы | 280 | 250М | Птица, тушенная в соусе с овощами | 280 | 291М | Плов из птицы | 250 | 289МССК | Рагу из птицы | 280 |
| Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100гр блюда) | 180 | 348МССК | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | 200 | 342М | Компот из свежих плодов | 200 | 388М | Напиток из плодов шиповника | 200 | 348МССК | Компот из смеси сухофруктов, 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для индустриальных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 50 |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |
| | | | Итого за Обед | 840 | | Итого за Обед | 820 | | Итого за Обед | 800 | | Итого за Обед | 840 |
| Мучное кулинарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 421МССК | Булочка сдобная с вишней | 60 | 421М | Сдоба обыкновенная | 60 | 408М | Пирожки печеные из дрожжевого теста с овощным фаршем | 60 | 421МССК | Булочка сдобная с вишней | 60 |
| Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке | 180 | | Йогурт питьевой 3,2% | 200 | | Кефир | 200 | | Молоко кипченое | 200 | | Йогурт питьевой 3,2% | 200 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Груша | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Груша | 100 |
| | | | Итого за Полдник | 380 | | Итого за Полдник | 380 | | Итого за Полдник | 380 | | Итого за Полдник | 380 |
| | | | Итого за Вторник - 2 | 1 960 | | Итого за Вторник - 2 | 1 935 | | Итого за Вторник - 2 | 1 900 | | Итого за Вторник - 2 | 1 960 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----------|--|--------------|---------|--|--------------|-------|---|--------------|----------|--|--------------|
| Процентное блюдо (мастер-сайт) | 10 | 14/M | Сыр полутвердый | 20 | 15/M | Магпо сливочное | 10 | 14/M | Сыр полутвердый | 12 | 14/M | Сыр полутвердый | 20 |
| Каша (овся) молочная, в том числе с фруктами (сезонные или сушеные или) | 200 | 175/MССК | Каша вязкая молочная из смеси круп | 200 | 174/M | Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 121/M | Суп молочный с крупой | 200 | 175/MССК | Каша вязкая молочная из смеси круп | 200 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100г блюда) | 180 | 382/MССК | Каво на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 378/M | Напиток кофейный на молоке | 200 | 378/M | Чай с молоком | 200 | 382/MССК | Каво на молоке (3,2%), 200/10 | 200 |
| Мучное кушарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 445/M | Булочка с кунжутом | 50 | 445/M | Булочка обогащенная | 50 | 421/M | Сдоба обыкновенная | 50 | 445/M | Булочка с кунжутом | 50 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338/M | Груша | 100 | 338/M | Яблоко | 100 | 338/M | Яблоко | 100 | 338/M | Груша | 100 |
| | | | Итого за Завтрак | 670 | | Итого за Завтрак | 680 | | Итого за Завтрак | 682 | | Итого за Завтрак | 670 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 67/MССК | Винегрет овощной | 100 | 40/M | Салат картофельный с сморковью и зеленым горошком | 100 | 39/M | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 67/MССК | Винегрет овощной | 100 |
| Щи, борщи, супы овощные | 250 | 99/MССК | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 250 | 92/M | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 250/10 | 250 | 99/M | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 210 | 99/MССК | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 250 |
| Блюда из мяса с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами | 250 | 223/MССК | Манни маслом сливочным, 275/6 | 250 | 330/M | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 280/5 | 285 | 259/M | Жаркое по-домашнему | 280 | 223/MССК | Манни с маслом сливочным, 275/6 | 250 |
| Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке | 180 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индивидуальных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 20 | | Хлеб пшеничный | 20 | | Хлеб пшеничный | 20 | | Хлеб пшеничный | 20 |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| | | | Итого за Обед | 860 | | Итого за Обед | 895 | | Итого за Обед | 800 | | Итого за Обед | 860 |
| Мучное кушарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 406/MССК | Пирокос с картофелем | 70 | 412/M | Пляца шотландная | 100 | 421/M | Сдоба обыкновенная | 70 | 406/MССК | Пирокос с картофелем | 70 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100г блюда) | 180 | 377/MССК | Чай с сахаром и лимоню, 200/10 | 200 | 376/M | Чай с сахаром | 200 | 378/M | Напиток кофейный с молоком | 200 | 377/MССК | Чай с сахаром и лимоню, 200/10 | 200 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338/M | Яблоко | 100 | 338/M | Вишня/ягод | 100 | 338/M | Груша | 100 | 338/M | Яблоко | 100 |
| | | | Итого за Полдник | 370 | | Итого за Полдник | 400 | | Итого за Полдник | 370 | | Итого за Полдник | 370 |
| | | | Итого за Среду -2 | 1 900 | | Итого за Среду -2 | 1 955 | | Итого за Среду -2 | 1 732 | | Итого за Среду -2 | 1 900 |
| Блюда из мяса (рубленые), в том числе с соусом | 100 | 280/MССК | Фрикадельки из говядины с соусом томатным, 100/20 | 120 | 268/M | Биточки из говядины с соусом томатным, 90/20 | 110 | 268/M | Котлеты из говядины с соусом томатным, 60/20 | 100 | 280/MССК | Фрикадельки из говядины с соусом томатным, 100/20 | 120 |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий | 180 | 202/MССК | Макаронные изделия отварные | 150 | 171/M | Каша гречневая рассычатая | 150 | 171/M | Каша гречневая рассычатая | 150 | 202/MССК | Макаронные изделия отварные | 150 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100г блюда) | 180 | 376/MССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 377/M | Чай с сахаром и лимоню | 200 | 378/M | Чай с молоком | 200 | 376/MССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индивидуальных регионов) | 30 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 40 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338/M | Яблоко | 100 | 338/M | Банан | 100 | 338/M | Груша | 100 | 338/M | Яблоко | 100 |
| | | | Итого за Завтрак | 610 | | Итого за Завтрак | 690 | | Итого за Завтрак | 680 | | Итого за Завтрак | 610 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 20/MССК | Салат из свежих огурцов | 100 | 27/MССК | Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 100 | 58/M | Салат из моркови с маслом растительным | 100 | 56/M | Салат из свежих с соевыми огурцами | 100 |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольниками | 250 | 96/MССК | Рассольник пенинградский (крупа перловая) на курином бульоне | 250 | 101/M | Суп картофельный с крупкой на курином бульоне | 250 | 102/M | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 96/MССК | Рассольник пенинградский (крупа перловая) на курином бульоне | 250 |
| Блюда из мяса птицы (рубленые), в том числе с соусом | 100 | 318/MССК | Биточки из индейки с маслом сливочным, 100/6 | 105 | 297/M | Фрикадельки из кур | 120 | 301/M | Кнели из кур с рисом | 100 | 318/MССК | Биточки из индейки с маслом сливочным, 100/6 | 105 |
| Блюда (гарниры) из овощей | 180 | 177/MССК | Вок из овощей | 180 | 174/M | Овощи запеченные | 180 | 143/M | Рагу из овощей | 180 | 177/MССК | Вок из овощей | 180 |
| Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100г блюда) | 180 | 342/MССК | Компот из вишни, 200/10 | 200 | 349/M | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 350/M | Кисель из плодов | 200 | 342/MССК | Компот из вишни, 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогащенной для индивидуальных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 50 |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 |
| | | | Итого за Обед | 945 | | Итого за Обед | 940 | | Итого за Обед | 920 | | Итого за Обед | 945 |
| Мучное кушарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 421/MССК | Булочка сдобная с яблоками | 60 | 446/M | Квас столовый | 60 | 406/M | Пирожки печенье из дрожжевого теста с овощным фаршем | 60 | 421/MССК | Булочка сдобная с яблоками | 60 |
| Напитки кисломолочные, в том числе в индивидуальной упаковке | 180 | | Кефир 3,2% | 200 | | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | | Ряженка | 200 | | Кефир 3,2% | 200 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338/M | Груша | 100 | 338/M | Банан | 100 | 338/M | Яблоко | 100 | 338/M | Груша | 100 |
| | | | Итого за Полдник | 360 | | Итого за Полдник | 360 | | Итого за Полдник | 360 | | Итого за Полдник | 360 |
| | | | Итого за Четверг -2 | 1 916 | | Итого за Четверг -2 | 1 880 | | Итого за Четверг -2 | 1 880 | | Итого за Четверг -2 | 1 916 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|---------|---|--------------|------|---|--------------|-------|--|--------------|---------|---|--------------|
| Блюда из яиц | 150 | 210МССК | Омлет натуральный | 150 | 211М | Омлет с сыром | 150 | 213М | Омлет с молоком | 150 | 210МССК | Омлет натуральный | 150 |
| Подарникова из свежих/консервированных овощей | 30 | 71М | Подарникова из зеленого горошка | 30 | 71М | Подарникова из свежих огурцов | 30 | 70М | Подарникова из кукурузы консервированной | 30 | 71М | Подарникова из зеленого горошка | 30 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100г блюда) | 180 | 379МССК | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10 | 200 | 382М | Квас на молоке | 200 | 382М | Квас с молоком | 200 | 379МССК | Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для индустриальных регионов) | 30 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 50 | | Хлеб пшеничный | 50 |
| Кондитерские изделия | 20 | | Зефир | 30 | | Маггилад | 30 | | Печенье | 30 | | Зефир | 30 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Груша | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Груша | 100 | 338М | Яблоко | 100 |
| | | | Итого за Завтрак | 560 | | Итого за Завтрак | 560 | | Итого за Завтрак | 560 | | Итого за Завтрак | 560 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 389МССК | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 390К | Салат Осенний | 100 | 67М | Винегрет овощной | 100 | 389МССК | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 |
| Щи, борщи, супы мясные | 250 | 88МССК | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 391М | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 | 82М | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 88МССК | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 |
| Блюда из рыбы (поджаренные, маринованные) в том числе с соусом | 100 | 326И | Стрипы из рыбы с соусом томатным, 100/20 | 120 | 232М | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 120 | 234ИМ | Котлеты из рыбы с соусом томатным, 50/20 | 100 | 326И | Стрипы из рыбы с соусом томатным, 100/20 | 120 |
| Блюда (гарниры) из круп, бобовых и макаронных изделий | 180 | 415И | Рис припущенный с овощами | 180 | 171М | Рис отварной | 180 | 305М | Рис припущенный | 180 | 415И | Рис припущенный с овощами | 180 |
| Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов (сахар не более 7гр на 100г блюда) | 180 | 473ИССК | Напиток витаминный, 200/10 | 200 | 343М | Компот из свежих плодов | 200 | 343ИМ | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 473ИССК | Напиток витаминный, 200/10 | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для индустриальных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| | | | Итого за Обед | 820 | | Итого за Обед | 820 | | Итого за Обед | 800 | | Итого за Обед | 820 |
| Мучное кушарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 410МССК | Ватрушка с творогом | 75 | 421М | Сдоба обыкновенная | 75 | 421ИМ | Сдоба обыкновенная | 75 | 410МССК | Ватрушка с творогом | 75 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100г блюда) | 180 | 376МССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 | 377М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 377ИМ | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 376МССК | Чай с сахаром, 200/10 | 200 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Банан | 100 | 338ИМ | Груша | 100 | 338М | Яблоко | 100 |
| | | | Итого за Полдник | 376 | | Итого за Полдник | 376 | | Итого за Полдник | 376 | | Итого за Полдник | 376 |
| | | | Итого за Пятницу - 2 | 1 856 | | Итого за Пятницу - 2 | 1 856 | | Итого за Пятницу - 2 | 1 836 | | Итого за Пятницу - 2 | 1 856 |
| Порционные блюда (мясо, сыр) | 10 | 15М | Сыр полутвердый | 20 | 14И | Мясо свиное | 10 | 15ИМ | Сыр полутвердый | 15 | 15ИМ | Сыр полутвердый | 20 |
| Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сухими | 200 | 173МССК | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 175М | Каша вязкая молочная из смеси круп с ягодами | 200 | 173ИМ | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 173МССК | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100г блюда) | 180 | 378МССК | Чай с молоком (3,2%), 200/10 | 200 | 376М | Чай с сахаром | 200 | 382ИМ | Квас с молоком | 200 | 378МССК | Чай с молоком (3,2%), 200/10 | 200 |
| Мучное кушарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 445И | Булочка с маком | 50 | 445И | Булочка обогащенная | 50 | 421ИМ | Сдоба обыкновенная | 50 | 445И | Булочка с маком | 50 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Банан | 100 | 338М | Виноград | 100 | 338ИМ | Груша | 100 | 338М | Банан | 100 |
| | | | Итого за Завтрак | 676 | | Итого за Завтрак | 660 | | Итого за Завтрак | 665 | | Итого за Завтрак | 676 |
| Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью) | 100 | 45МССК | Салат из белокожаной капусты | 100 | 24ИМ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 34ИМ | Салат "Петуший" | 100 | 47ИМ | Салат из квашенной капусты | 100 |
| Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, заливочками | 250 | 89МССК | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 | 88ИМ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10 | 260 | 80М | Борщ со сметаной, 250/10 | 260 | 89МССК | Суп из овощей со сметаной, 250/10 | 260 |
| Блюда из мяса (буфетные), в том числе с соусом | 100 | 268МССК | Биточки из говядины | 100 | 280М | Фрикадельки из говядины | 120 | 254ИМ | Котлеты из говядины | 100 | 268МССК | Биточки из говядины | 100 |
| Блюда (гарниры) из овощей | 180 | 174И | Овощи запеченные | 180 | 128М | Картофельное пюре | 180 | 143ИМ | Рис из овощей | 180 | 174И | Овощи запеченные | 180 |
| Соки фруктовые, в том числе в индивидуальной упаковке | 180 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 | | Сок фруктовый | 200 |
| Хлеб из муки пшеничной (обогатенной для индустриальных регионов) | 20 | | Хлеб пшеничный | 40 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 30 | | Хлеб пшеничный | 40 |
| Хлеб из ржаной или ржано-пшеничной муки | 30 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 |
| | | | Итого за Обед | 836 | | Итого за Обед | 830 | | Итого за Обед | 810 | | Итого за Обед | 836 |
| Мучное кушарное изделие, в том числе промышленного производства | 50 | 447МССК | Кекс творожный | 50 | 410М | Ватрушка с творогом | 70 | 421ИМ | Сдоба обыкновенная | 70 | 447МССК | Кекс творожный | 50 |
| Напитки горячие (чай, кофейный напиток, квас) с молоком (сахар не более 7гр на 100г блюда) | 180 | | Ряженка 3,2% | 200 | | Йогурт питьевой | 200 | | Молоко кипяченое | 200 | | Ряженка 3,2% | 200 |
| Фрукты свежие, ягоды | 100 | 338М | Яблоко | 100 | 338М | Банан | 100 | 338ИМ | Груша | 100 | 338М | Яблоко | 100 |
| | | | Итого за Полдник | 350 | | Итого за Полдник | 376 | | Итого за Полдник | 370 | | Итого за Полдник | 350 |
| | | | Итого за Субботу - 2 | 1 860 | | Итого за Субботу - 2 | 1 860 | | Итого за Субботу - 2 | 1 846 | | Итого за Субботу - 2 | 1 860 |