



Приложение к приказу
№553 от 08.12.2025 г.

Сезон: лето-осень
1 июля 1 день

ГК	Наименование сырья	Возраст 8 (7)-10 лет					Возраст 11-13 лет					Возраст 14-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	Сметана с сахаром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	90	2,5	9,5	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,3	145,1
	Паштет из говядины	200	21,6	6,1	37,0	322,3	230	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,6
	Паштет из баранины - диетический	200	0,3	0,1	15,6	68,1	200	0,3	0,1	15,6	68,1	200	0,3	0,1	15,6	68,1
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		25,65	13,5	69,4	538,2		30,6	16,32	78,77	620,05		32,91	20,64	84,1	701,63
	Всего, %		11,0%	25,1%	31,6%	23,6%		11,0%	24,2%	39,8%	23,8%		13,0%	24,2%	47,8%	23,1%

1 июля 2 день

ГК	Наименование сырья	Возраст 8 (7)-10 лет					Возраст 11-13 лет					Возраст 14-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	Сметана с сахаром	60	0,5	3,1	2,4	29,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	3,1	4,2	66,3
	Мясо птицы из говядины	70	18,8	3,6	3,8	118,8	90	21,3	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,2	8,0	162,2
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0
	Сметана с сахаром	20	0,5	3,2	1,8	42,1	20	0,5	3,2	1,8	42,1	20	0,5	3,2	1,8	42,1
	Колбаса из свиного жира с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,1	200	0,3	0,4	15,6	68,1	200	0,3	0,4	15,6	68,1
	Мясо птицы из говядины	120	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	8,0	33,1	231,0	180	7,8	8,7	39,3	267,6
	Всего	510	28,81	16,27	66,07	541,44	590	32,54	17,74	78,36	625,42	650	36,43	26,19	87,19	702,18
	Всего, %		12,0%	37,0%	37,0%	21,0%		13,0%	30,0%	37,0%	20,0%		12,0%	30,0%	37,0%	21,0%

1 июля 3 день

ГК	Наименование сырья	Возраст 8 (7)-10 лет					Возраст 11-13 лет					Возраст 14-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	Крутая грудка с мясом	70	17,1	2,1	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	2,8	2,3	108,8
	Грудка разрезанная	130	3,0	2,8	24,0	189,1	150	5,7	4,4	50,0	190,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Чай с мясом	200	7,7	4,3	12,9	189,3	200	7,7	4,3	12,9	189,3	200	7,7	4,3	12,9	189,3
	Мясо птицы из говядины	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		30,3	9,8	45,12	614,22		33,8	11,8	75,7	651,1		33,6	13,5	81,9	745,5
	Всего, %		19,7%	14,4%	42,4%	29%		14,0%	28,0%	30,0%	27%		14,0%	29,0%	37,0%	27%

1 июля 4 день

ГК	Наименование сырья	Возраст 8 (7)-10 лет					Возраст 11-13 лет					Возраст 14-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	Фарш из мяса	70	11,4	3,1	9,8	160,9	90	15,3	1,1	11,1	170,2	100	17,1	2,0	15,1	189,4
	Сметана с сахаром	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Картофель-морковь пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,1	200,3	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Поларовка пюре из мяса	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Паштет из говядины	200	0,3	0,1	13,6	68,1	200	0,3	0,1	13,6	68,1	200	0,3	0,1	13,6	68,1
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0

Всего		17,74	8,3	37,27	534,42		23,04	11	66,27	608,12		25,16	18,8	52,17	696,4	
Всего, %		11,6%	14,0%	35,4%	23,6%		16,4%	16,3%	33,3%	23,3%		16,7%	14,2%	36,2%	23%	

1 июля 5 день

ГК	Наименование сырья	Возраст 8 (7)-10 лет					Возраст 11-13 лет					Возраст 14-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	Сметана с сахаром	200	6,0	8,5	2,1	109,0	250	6,0	8,5	3,1	121,0	300	6,0	10,5	4,1	178,0
	Пюре картофельное с сахаром	50	7,3	12,2	27,0	164,7	50	7,3	12,2	27,0	164,7	50	7,3	12,2	27,0	164,7
	Колбаса из свиного жира	200	0,3	0,1	13,6	68,1	200	0,3	0,1	13,6	68,1	200	0,3	0,1	13,6	68,1
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		15,8	21,1	59,4	609,7		16,6	22,2	64,9	644,2		16,6	23,2	65,9	701,2
	Всего, %		14,0%	29,0%	37,0%	20,0%		14,0%	28,0%	38,0%	26,0%		13,0%	30,0%	37,0%	23,0%

Примечание: Выход, % - выходность сырья в процентах от сухой массы сырья, содержащегося в сырье.
Углеводы - в процентах от влажности сырья

Семь лет-девять
7 месяцев 1 день

№ ТЭ	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход, г	Б.г	Ж.г	У.г	ккал	Выход, г	Б.г	Ж.г	У.г	ккал	Выход, г	Б.г	Ж.г	У.г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Подарки из теста	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	21,5	3,8	15,8	190,2	100	23,9	4,2	17,6	211,1
	Рис рассыпчатый с овощами	120	3,0	2,3	24,0	148,1	150	3,7	4,4	30,0	183,1	180	4,4	5,9	33,3	221,4
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3
	Блины фарш по сезону	120	0,4	0,05	13,8	67,2	120	0,4	0,05	13,8	67,2	120	0,4	0,05	13,8	67,2
	Хлеб разлив-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		30,88	10,55	74,46	408,32		36,98	13,05	97,64	781,7		46,88	14,95	104,64	811,7
	Всего, %		14,63%	24,0%	68,22%	24,87%		14,23%	24,1%	31,62%	31,12%		14,63%	24,7%	31,67%	28,99%

2 месяца 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Ленивые голубцы с говядиной	200	13,1	5,7	17,3	305,7	220	18,3	3,3	18,5	390,7	250	20,8	4,4	19,0	483,7
	Суп сырный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Паштет куриный	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб разлив-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		16,1	9,8	48,5	567,8	490	23	11,4	58,8	624		25,3	12,7	59,3	706,8
	Всего, %		13,83%	27,2%	39,07%	27,04%		14,98%	28,0%	38,12%	27,58%		14,30%	28,2%	37,50%	27,14%

2 месяца 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с морепродуктами	60	1,0	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
	Жареное мясо с овощами по сезону	200	15,9	6,2	12,2	320,0	220	17,1	5,4	13,8	340,9	250	21,0	8,0	13,2	331,9
	Блины из сметаны и яйца	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб разлив-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего		20,8	13,6	44,6	536		23,6	15,3	56,1	629,7		27,8	20,3	56,4	678,2
	Всего, %		16,58%	29,9%	37,65%	26%		18,98%	30,2%	32,98%	26,14%		16,88%	30,2%	37,98%	26,35%

2 месяца 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Блины из теста	70	11,4	1,3	9,8	160,9	90	15,5	1,3	11,5	170,2	100	17,1	2,0	15,1	189,4
	Поларовники фарш из свинины	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	38,0
	Суп мясной-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Макаронные изделия	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,1	261,6

Паштет куриный	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб разлив-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего		21,8	3,3	29,4	136,0		27,6	5,8	38,6	181,0		36,0	18,8	106,4	218,0
Всего, %		11,43%	29,1%	37,42%	27,53%		14,38%	30,2%	33,38%	27,34%		14,38%	30,2%	33,38%	27,34%

2 месяца 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из белокочанной капусты и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп гороховый с мясом	200	7,8	7,2	13,3	190,3	220	7,8	8,2	16,9	199,3	250	9,2	10,2	19,2	203,8
	Блины из сметаны с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб разлив-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
	Блины с творогом	50	6,0	10,60	28,1	234,7	50	6,0	10,60	28,1	234,7	50	6,0	10,60	28,1	234,7
	Всего		16	21,6	73,2	586,8		18,2	22,8	86,7	636,8		29,1	36,8	96	728,8
	Всего, %		14,68%	30,4%	37,12%	26%		14,28%	30,8%	33,68%	26,68%		14,28%	30,7%	37,78%	26%

Примечание: Выход, % - энергетическая ценность в процентах от суточной потребности, содержание белка, жиров, углеводов - в процентах от энергетической нормы пищи

Сетевая диета-меню
3 недели 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат мясной с яблоками	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3
	Пюре картофельное	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
	Макаронные изделия	130	5,7	5,7	28,7	115,4	150	6,6	6,0	33,1	131,0	180	7,8	6,3	39,3	167,6
	Суп сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Каша из гречихи с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,0	0,4	18,3	90,0	30	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		22,83	21,53	70,91	532,6		31,35	25,39	82,95	615,48		34,68	28,25	91,82	780,68
	Всего, %		16,0%	29,0%	55,0%	23%		13,8%	20,9%	33,3%	23,8%		14,7%	20,7%	55,2%	23,2%

3 недели 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Суп сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	3,0	2,8	24,0	238,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
	Маффины из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Паштет говяжий-печеночный	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,0	0,4	18,3	90,0	30	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		24,0	9,9	59,0	532,9		29,0	12,8	72,1	620,3		32,3	14,4	78,9	685,3
	Всего, %		12,0%	11,0%	57,0%	23%		12,6%	20,6%	36,6%	23,8%		12,4%	20,3%	58,1%	23%

3 недели 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из вареных овощей	60	0,7	4	5,3	82	80	1	5	7,3	99,5	100	1,2	5,1	9	122,6
	Суп рисовый с мясом	100	7,0	7,2	13,3	144,5	220	7,8	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
	Паштет говяжий	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Булочки картофельные с сыром	50	7,3	12,3	27,9	364,7	50	7,3	12,3	27,9	364,7	50	7,3	12,3	27,9	364,7
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,0	0,4	18,3	90,0	30	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		17,5	23,8	75,9	727,2		19,1	25,9	80	790,9		21	28	90	867,7
	Всего, %		13,0%	29,9%	37,3%	34,6%		11,3%	20,7%	58,4%	31,0%		12,3%	29,0%	38,3%	31,0%

3 недели 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофель-морковь-пюре	180	2,4	4,7	12,6	141,8	190	2,7	7,1	14,3	200,8	180	3,1	6,5	16,7	202,8
	Палочки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	200,9	90	15,5	1,3	11,5	210,2	100	17,1	2,0	15,1	220,4
	Суп мясной-овсяный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Поджаренная говядина-печеночная	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Каша из овсянки, яблоки	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,0	0,4	18,3	90,0	30	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	470	17,76	8,7	58,57	573,32	535	23,06	10,9	67,67	651,02	580	25,16	8,8	74,47	724,27
	Всего, %		12,7%	20,0%	37,3%	27,3%		11,9%	29,9%	58,2%	27,3%		11,3%	29,6%	58,8%	23,9%

3 недели 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с мясом и сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	143,3
	Рис с мясом	200	15,9	6,2	12,2	193,8	220	17,1	7,4	13,8	236,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
	Чай с мятой	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	Яблоки/Фрукты по вкусу	130	0,4	0,05	15,8	62,2	130	0,4	0,05	15,8	67,2	130	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,0	0,4	18,3	90,0	30	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	26,18	10,85	54,74	527,8	590	28,18	12,15	60,84	627,9	620	32,88	11,75	63,24	721,4
	Всего, %		14,2%	20,0%	33,8%	23%		12,7%	21,0%	33,9%	26%		13,7%	31,0%	33,9%	29,6%

Примечание: Выход, % - жирность указана в процентах от сухой массы продукта, содержание белка, жиров, углеводов - в процентах от жирности сухого вещества

Сезон лето-осень

4 июля 1 день

Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Паштет из моркови и курицы	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,2	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	34,8
Пюре из картофеля	200	21,6	6,1	27,0	122,2	220	24,3	6,7	41,1	154,1	250	26,8	8,8	49,2	193,8
Салат из капусты	200	2,7	4,3	12,9	196,3	200	2,7	4,3	12,9	129,3	200	2,7	4,3	12,9	129,3
Объемный суп из картофеля	120	0,4	0,05	13,8	67,2	120	0,4	0,05	13,8	67,2	120	0,4	0,05	13,8	67,2
Салат из капусты с морковью и яблоком	30	2,4	0,3	13,8	67,2	30	2,4	0,3	13,8	67,2	30	2,4	0,3	13,8	67,2
Всего	310	24,8	10,85	63,64	471,4	310	27,8	11,35	90,44	292,1	310	30,28	13,45	104,14	362,8
Всего, %		11,85%	20,4%	82,88%	12,24%		12,78%	21,2%	82,88%	11,88%		12,88%	22,2%	88,28%	10,88%

4 июля 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Паштет из курицы с помидорами	200	15,1	5,7	17,3	285,7	220	18,0	7,1	18,5	340,7	250	20,3	8,8	19,0	483,7
Пюре из картофеля	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Салат из капусты с морковью и яблоком	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Суп картофельный	30	0,5	0,7	1,8	42,1	30	0,5	0,7	1,8	42,1	30	0,5	0,7	1,8	42,1
Всего		18,1	6,7	49,8	576,8		21,0	8,1	50,0	620,8		23,3	9,8	60,8	763,8
Всего, %		14,58%	12,8%	34,17%	27,17%		14,18%	16,1%	38,88%	27,87%		13,88%	16,8%	34,18%	27,18%

4 июля 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Паштет из курицы	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
Пюре из картофеля	130	3,0	2,8	24,9	189,1	130	3,7	4,4	30,9	189,1	130	4,4	5,9	31,2	201,4
Потарарная порция картофеля	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	38,0	30	0,9	0,0	5,2	30,0
Суп картофельный	20	0,5	0,7	1,8	42,1	20	0,5	0,7	1,8	42,1	20	0,5	0,7	1,8	42,1
Паштет из курицы с яблоком	200	0,3	0,1	13,8	66,5	200	0,3	0,1	13,8	66,5	200	0,3	0,1	13,8	66,5
Салат из капусты с морковью и яблоком	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего	470	19,4	11,2	66,32	551,32	535	27,5	14,3	64,8	625,7	580	28,8	16,9	93,7	743,8
Всего, %		12,18%	28,2%	38,88%	20,6%		12,08%	20,8%	60,88%	20,24%		12,08%	29,8%	34,18%	28,18%

4 июля 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба треска с овощами в сметанном соусе	70	8,8	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	329,4

Картофель отварной порц	130	2,8	4,7	12,0	104,3	150	3,7	7,3	14,5	136,8	180	5,1	8,5	16,7	141,8
Паштет из курицы	200	0,3	0,1	13,8	66,5	200	0,3	0,1	13,8	66,5	200	0,3	0,1	13,8	66,5
Салат из капусты с морковью и яблоком	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего	430	13,8	9	53,1	438,4	480	16,7	11	46,7	414,8	530	21,3	11,9	50,9	369,3
Всего, %		18,41%	27,8%	27,88%	21,38%		12,18%	24,6%	36,85%	25,78%		12,88%	28,7%	34,18%	21,88%

4 июля 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из капусты с яблоком	60	1,8	2,0	3,0	80,0	80	2,3	3,3	5,8	107,8	100	2,8	3,7	4,7	134,3
Суп из картофеля с овощами и мясом	200	7,0	7,2	13,3	154,5	220	7,8	8,2	16,2	168,2	250	8,2	10,2	19,2	221,8
Паштет из курицы	200	0,3	0,1	13,8	67,5	200	0,3	0,1	13,8	67,5	200	0,3	0,1	13,8	67,5
Суп из картофеля	50	0,8	10,60	38,1	224,7	50	0,8	10,60	38,1	224,7	50	0,8	10,60	38,1	224,7
Салат из капусты с морковью и яблоком	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего	540	14,85	25,3	64,4	541,9	680	19,8	28,72	79,87	648,25	630	21,81	33,14	83,1	728,63
Всего, %		14,88%	28,8%	36,88%	28,78%		14,88%	28,8%	37,88%	27,88%		13,88%	28,7%	38,88%	26,88%

Примечание: Выход, % - выходность продукта в процентах от сухой калорийности, содержание белка, жира, углеводов - в процентах от калорийности продукта.

Средн: норма-весов
1 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из вареных овощей	60	0,7	4	5,3	82	80	1	5	7,3	99,5	100	1,2	5,1	9	122,6
	Маффины	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
	Маффины сдобные	130	5,7	5,7	28,7	115,4	150	6,6	6,0	33,1	131,0	180	7,8	6,3	35,3	163,6
	Суп с овощами	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Настоящий йогурт	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		31	14	68	535		30	21	86	610		32	21	96	696
	Доля, %		16,0%	29,0%	33,0%	22%		13,8%	30,9%	33,3%	25%		14,7%	30,7%	35,2%	27%

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Суп с овощами	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
	Маффины из творога	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	199,7
	Настоящий йогурт	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	450	24,83	9,94	58,38	532,85	510	28,99	32,77	72,88	620,29	580	32,16	14,38	78,87	721,65
	Доля, %		12,0%	31,0%	37,0%	29%		12,6%	38,4%	36,0%	25,8%		12,4%	29,3%	38,3%	26%

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из белокочанной капусты в масле	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп рисовый с мясом	200	7,0	7,2	13,3	144,1	220	7,8	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,2	19,2	221,9
	Настоящий йогурт	200	0,1	0,1	8,2	33,2	200	0,1	0,1	8,2	33,2	200	0,1	0,1	8,2	33,2
	Булочка батон/булочка с изюмом	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	540	17,1	22,5	65,6	651,2	580	18,4	24	74,6	761,7	650	20,5	28	77,8	779,1
	Доля, %		13,0%	29,9%	37,1%	33,0%		13,3%	30,3%	38,4%	29,2%		12,3%	29,0%	38,3%	27,0%

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофель-мороженые овощи	130	2,4	4,7	12,5	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,3	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Настоящий йогурт	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	13,1	299,4
	Суп молочный-овощной	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Пастеризованное молоко-сливочное	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Кусочки из сыра	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	470	17,76	8,3	58,57	587,22	520	23,86	10,9	67,67	681,02	580	25,16	10,8	74,67	803,2
	Доля, %		12,7%	30,0%	37,3%	28,0%		13,9%	29,3%	38,2%	28,4%		13,3%	29,0%	38,3%	28,7%

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Рис из пшена	200	15,9	6,2	12,2	193,8	220	17,1	7,4	13,8	236,4	250	21,0	8,0	15,2	310,9
	Чай с медом	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	Маффины/фрукты по сезону	130	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	26,18	10,85	54,74	527,8	590	28,18	12,15	60,84	622,9	620	32,88	12,75	62,34	717,4
	Доля, %		14,2%	30,0%	33,0%	29%		13,3%	31,0%	33,0%	28%		13,3%	32,0%	33,0%	28,0%

Примечание: Доля, % - значительность участия в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности продукта

Срок: декабрь
2 неделя 1 день

№ ТУ	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Пюре из тыквы	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	21,5	3,8	15,8	199,2	100	23,0	4,2	17,6	211,3
	Макарон отварные	130	5,7	5,7	28,7	115,4	150	6,6	6,0	33,1	131,0	180	7,3	6,3	39,3	167,6
	Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	Яблоко фарш из говядины	120	9,8	0,05	15,8	67,2	120	9,8	0,05	15,8	67,2	120	9,8	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,3	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	550	55,96	13,48	79,35	581,81	610	39,83	19,62	100,82	538,23	600	43,65	19,26	108,56	607,93
	Всего, %		14,62%	24,0%	24,44%	27,70%		14,12%	24,1%	23,00%	20,43%		14,43%	24,7%	23,72%	28,03%

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Лепешки пшеничные с творогом	200	15,3	3,7	17,3	109,7	220	14,5	7,1	18,3	196,7	250	20,6	9,4	19,0	493,7
	Суп с овощами	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Пюре из картофеля	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	450	18,3	8,8	48,5	387,8	490	23	11,4	58,8	419,8	520	24,3	13,7	49,3	764,8
	Всего, %		17,83%	27,2%	54,97%	27,64%		14,00%	28,0%	28,22%	23,54%		14,30%	28,0%	23,54%	23,34%

2 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с яблоками и сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3
	Жареное по-домашнему из тыквы	200	15,9	6,2	12,2	320,0	220	17,1	7,4	13,8	340,9	250	21,0	8,0	15,2	351,9
	Пюре из картофеля и овощей	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	490	19,95	13,9	44,6	526	530	23,6	17,62	36,87	429,85	580	27,81	26,4	58,4	667,23
	Всего, %		16,52%	28,9%	22,60%	23,52%		16,00%	28,2%	22,30%	26,34%		16,50%	28,2%	22,60%	23,60%

2 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Омлет из яиц	70	11,4	1,3	9,8	185,3	90	15,5	1,3	11,5	199,2	100	17,3	2,0	15,1	238,4
	Пюре из картофеля и овощей	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	20	0,9	0,0	5,1	30,0
	Суп картофельно-тыквенный	30	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7
	Рис рассычатый с овощами	130	3,0	2,8	34,0	180,3	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4

Каша из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	470	18,36	6,3	49,99	329,94	530	24,36	8,1	87,77	444,22	580	27,81	18,3	97,97	724,32
Всего, %		13,40%	29,3%	27,42%	23,77%		14,30%	28,2%	23,30%	26,64%		14,30%	28,0%	23,70%	23,70%

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	41,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп картофельно-тыквенный	200	7,0	7,2	13,3	180,3	220	7,8	8,2	16,9	209,2	250	9,2	10,2	19,2	361,9
	Пюре из картофеля	200	0,1	0,1	8,2	75,2	200	0,1	0,1	8,2	75,2	200	0,1	0,1	8,2	75,2
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5	30	3,7	0,5	22,9	112,5
	Булочки с творогом	30	6,0	10,60	28,1	224,7	30	6,0	10,60	28,1	224,7	30	6,0	10,60	28,1	224,7
	Всего	540	15,8	21,3	62,8	647,2	680	18	22,8	79,2	718,2	680	19,9	26,5	62,8	886,8
	Всего, %		14,00%	20,4%	40,67%	20,62%		14,20%	20,8%	23,00%	29,60%		14,20%	20,7%	23,70%	28,70%

Примечание: Выход, % - увеличенный выход в процентах от фактической нормы расхода, исходя из рецептуры, указанной в рецептах от фактической нормы расхода.

Сезон: зимний
3 недели 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из овощей с сыром	60	1,0	7,0	3,0	30,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	144,3
	Пюре из картофеля	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	200	20,8	6,4	43,5	397,8
	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	80	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	490	25,65	13,4	76,7	541	580	30,6	16,03	80,07	623,15	600	32,93	20,54	85,4	703,43
	Всего, %		15,0%	15,5%	12,0%	21,0%		13,0%	24,2%	19,8%	26,0%		17,0%	24,2%	49,6%	23,7%

3 недели 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из овощей	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Маффины из творога	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	80	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0
	Суп с картофелем	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Макаронные изделия	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,0	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
	Всего	510	28,01	16,27	66,07	541,44	590	32,54	17,34	78,36	625,43	600	36,42	20,19	87,19	702,18
	Всего, %		12,0%	31,0%	17,0%	21,0%		13,0%	30,0%	17,0%	26,7%		17,0%	30,0%	18,0%	23,7%

3 недели 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Курочка тушеная с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	2,8	2,3	108,8
	Грибы шампиньоны	130	3,0	3,8	24,0	188,1	150	3,7	4,4	30,0	199,3	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Чай с лимоном	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
	Яблоки свежие	120	0,3	0,1	13,2	36,0	130	0,3	0,1	13,2	36,0	120	0,3	0,1	13,2	36,0
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	80	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	500	30,3	9,8	65,12	414,12	610	32,8	11,8	78,7	681,3	690	33,6	13,0	81,9	795,5
	Всего, %		19,7%	14,0%	42,0%	20,2%		14,0%	20,0%	18,0%	20,4%		14,0%	20,0%	17,0%	20,4%

3 недели 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Картофель-морковь пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	201,8	
Пюре из картофеля	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4	
Суп картофельный	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	20	0,8	1,9	2,4	50,7	
Полдаришка творожная закуска	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0	
Напиток фруктовый	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	80	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0	
Всего		17,76	8,3	37,27	584,42		23,06	11	64,37	678,32		25,16	10,9	73,17	800,42	
Всего, %		15,0%	12,0%	58,4%	27,0%		16,4%	14,0%	15,0%	20,0%		16,7%	12,0%	58,2%	28,0%	

3 недели 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Борщ с мясом	200	6,0	8,5	2,1	109,0	250	6,0	9,5	3,1	123,0	300	6,0	10,3	4,1	178,0
	Пюре картофельное с сыром	80	7,3	12,3	27,9	364,7	90	7,3	12,3	27,9	364,7	80	7,3	12,3	27,9	364,7
	Напиток фруктовый	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	80	3,0	0,4	18,3	90,0	80	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего		15,8	21	66,7	612,5		16,6	22,1	66,2	647		16,6	22,1	67,2	794
	Всего, %		14,0%	20,0%	17,0%	20,2%		13,0%	20,0%	18,0%	27,0%		13,0%	20,0%	17,0%	23,7%

Примечание: Выход, % - жирность указана в процентах от сухой выварки, содержание белка, жира, углеводов - в процентах от калорийности продукта

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Пюре из картофеля и моркови	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,2	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	30,0
Плов из говядины	200	21,8	6,1	17,0	222,3	220	24,8	6,3	41,1	254,1	250	26,8	8,4	45,5	297,8
Чай с молоком	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	229,3	200	7,7	4,3	12,9	249,3
Яблочно-фруктовый салат	120	8,4	0,05	15,8	67,2	120	8,4	0,05	15,8	67,2	120	8,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего	610	32,3	18,9	83,6	577,1	590	37,6	11,4	98,4	692,1	720	38,9	13,5	104,1	762,8
Всего, %		13,95%	20,4%	65,20%	27%		13,70%	23,2%	61,10%	23,84%		13,60%	22,9%	54,67%	27,24%

4 неделя 2 день

Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	17,3	385,7	220	18,5	7,1	18,5	390,7	250	20,8	8,4	19,0	431,7
Салат из овощей и яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Суп с овощами	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Всего	450	18,1	9,7	49,8	576,6	490	21,3	11,1	60,1	616,6	520	24,3	12,8	60,6	709,6
Всего, %		14,20%	13,3%	34,97%	27,17%		14,10%	16,3%	34,99%	23,69%		13,00%	16,0%	34,16%	25,16%

4 неделя 3 день

Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Чисообразный	70	12,7	4,4	8,0	159,1	90	18,5	5,6	10,4	179,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
Полдариновая горючая заправка	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
Суп с овощами	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Салат из овощей и яблок	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего	470	19,4	11,6	64,3	596,2	535	27,5	14,6	84,8	695,7	580	29,5	16,2	92,7	773,6
Всего, %		12,50%	20,2%	39,80%	28,40%		12,00%	28,0%	60,00%	29,13%		12,70%	29,8%	58,10%	27,60%

4 неделя 4 день

Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	8,9	3,9	11,1	290,1	90	12	4,1	13,7	299,4	100	14	4,8	15,7	329,4
Картофельно-овощная пюре	120	2,4	4,7	12,6	161,8	150	3,7	7,3	14,5	200,8	180	5,1	6,5	16,7	261,8
Напиток Дюссель	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего	430	13,8	9	53,1	587,9	490	18,7	12	66,7	682,2	580	21,1	11,9	78,9	822,2
Всего, %		9,39%	27,0%	37,83%	28,00%		10,98%	28,6%	58,83%	28,18%		10,27%	28,7%	56,57%	29,60%

4 неделя 5 день

Наименование блюда	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
Салат овощной	60	0,5	3,1	2,4	59,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
Суп с макаронными изделиями и овощами	200	7,0	7,2	33,3	154,5	220	7,5	8,2	16,9	168,2	250	9,2	10,3	19,2	214,9
Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Воздушная творожная	50	6,0	10,60	28,1	224,7	50	6,0	10,60	28,1	244,7	50	6,0	10,60	28,1	254,7
Хлеб ржаной-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего	540	15,8	21,3	65,8	521,2	600	18	22,5	79,3	604,2	650	19,9	26,5	82,8	698,6
Всего, %		11,90%	30,0%	36,80%	23%		11,00%	29,0%	37,00%	23,13%		13,90%	28,7%	58,00%	26,7%

Примечание: Выход, % - энергетическая ценность в процентах от суточной калорийности, содержание белка, жира, углеводов - в процентах от калорийности продукта (масса)