

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Заречномедлинская СОШ»

_____/Владыкина Л.Я/

«28» февраля 2024 год

**Рацион питания детей от 11 лет и старше получающих завтрак, обед
в МБОУ «Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа имени К.А. Ложкина»**

д. Заречная Медла

Сезон: весна-лето 2023-2024 гг.

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 119/2008г | Каша "Дружба" вязкая с маслом | 200 | 6,60 | 8,60 | 39,60 | 262,2 | 0,10 | 0,92 | 0,02 | 0,08 | 125,04 | 146,4 | 35,46 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 194,60 | 0,06 | 0,54 | 0,04 | 0,40 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 1,00 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 14,54 | 13,96 | 91,98 | 547,2 | 0,16 | 1,46 | 10,46 | 0,92 | 330,44 | 358,00 | 74,26 | 2,42 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/2013 | Салат "Удмуртский" | 100,0 | 9,1 | 12,3 | 8,4 | 180,7 | 0,3 | 55,00 | 0,35 | 0,55 | 110,00 | 327,00 | 111,00 | 11,80 |
| 67/2013г | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 5,60 | 3,03 | 15,68 | 112,33 | 0,10 | 6,75 | 0,05 | 0,75 | 22,00 | 104,50 | 20,75 | 0,75 |
| 103/2013г | Каша гречневая | 200 | 11,80 | 6,80 | 63,20 | 361,20 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 1,80 | 24,00 | 144,00 | 98,00 | 3,20 |
| 75/2008г | Котлета "Детская" | 100 | 14,3 | 10,50 | 13,10 | 204,10 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 21,00 | 129,00 | 26,00 | 1,50 |
| 141/2008г | Соус томатный | 40 | 1,04 | 3,84 | 3,76 | 53,76 | 0,0 | 0,39 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,10 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,0 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 44,29 | 37,13 | 155,12 | 1119,93 | 0,72 | 72,87 | 0,40 | 4,92 | 233,36 | 774,49 | 292,81 | 21,05 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 58,83 | 51,09 | 247,10 | 1667,13 | 0,88 | 74,33 | 10,86 | 5,84 | 563,80 | 1132,49 | 367,07 | 23,47 |

ГПД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|-----|---|----|------|---|---|---|---|----|---|---|-----|
| | печенье или вафли | 80 | | | | | | | | | | | | |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4 | 6 | 0,8 |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 125/2008г | Каша манная молочная, жидкая с маслом | 200 | 5,80 | 8,40 | 29,00 | 214,80 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 2,20 | 24,00 | 36,00 | 10,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 5,00 | 5,60 | 29,80 | 186,00 | 0,06 | 1,20 | 0,02 | 0,0 | 248 | 91,00 | 30,00 | 0,10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 13,84 | 14,36 | 78,68 | 491,20 | 0,12 | 1,20 | 10,42 | 2,64 | 305,2 | 160,20 | 54,00 | 1,14 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/2008 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,4 | 5 | 20,7 | 120,4 | 0,03 | 8,20 | 0,0 | 0,05 | 39,00 | 48,20 | 22,20 | 1,50 |
| 50/2008 | Токмач(Суп - лапша с картофелем и мясом) | 250 | 12,5 | 9,12 | 19,87 | 206,8 | 0,12 | 8,17 | 0,8 | 0,12 | 23,90 | 107,50 | 17,50 | 0,67 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | 214,60 | 0,20 | 7,40 | 0,04 | 0,20 | 54,00 | 112,00 | 40,00 | 1,40 |
| 81/2008г | Фрикадельки "Петушок" | 100 | 14,30 | 17,10 | 9,50 | 249,10 | 0,08 | 0,80 | 0,04 | 1,80 | 58,00 | 108,00 | 30,00 | 1,80 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 10,00 | 0,0 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 35,68 | 40,96 | 125,27 | 982,86 | 0,50 | 36,77 | 0,83 | 2,88 | 206,77 | 447,25 | 168,30 | 7,57 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 49,52 | 55,32 | 203,95 | 1474,06 | 0,62 | 37,97 | 11,25 | 5,52 | 511,97 | 607,45 | 222,30 | 8,71 |

ГПД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|------|-----|------|------|-----|------|---|-----|-------|----|-----|-------|
| | манник | 80 | 18,6 | 5,6 | 18,2 | 0,08 | 0,3 | 0,01 | 1 | 132 | 0,198 | 30 | 0,6 | 197,6 |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4 | 6 | 0,8 |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | каша гречневая | 200 | 6,00 | 9,40 | 3,80 | 232,60 | 0,16 | 0,0 | 0,00 | 1,8 | 24,00 | 144,00 | 98,00 | 3,20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 9,24 | 9,76 | 37,68 | 379,80 | 0,16 | 0,0 | 10,4 | 2,24 | 69,20 | 181,20 | 118,00 | 4,64 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 25/2008 | Салат картофель с зел гор, морков и яблоками | 100 | 2,1 | 14,9 | 11,6 | 179,3 | 0,1 | 8,31 | 0,0 | 0,06 | 20,30 | 1,10 | 23,70 | 0,89 |
| 47/2008г | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 164,40 | 0,13 | 4,60 | 0,01 | 0,0 | 58,24 | 119,71 | 33,62 | 1,71 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,00 | 8,20 | 47,00 | 289,80 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 3,00 | 48,00 | 212,00 | 34,00 | 4,20 |
| 63 | гуляш | 100 | 13,90 | 6,50 | 4,00 | 130,10 | 0,12 | 0,90 | 0,0 | 0,60 | 17,00 | 146,00 | 22,00 | 1,60 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 150/2008г | Кисель из повидла, джема, варенья | 200 | 0,0 | 0,0 | 38,40 | 153,60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,30 | 8,84 | 0,0 | 0,06 |
| | Фрукт свежий (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 9,50 | 43,40 | 0,04 | 60,00 | 0,0 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 31,58 | 35,64 | 142,6 | 996,06 | 0,50 | 73,81 | 0,01 | 4,17 | 194,71 | 546,20 | 136,92 | 9,56 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,82 | 45,40 | 180,28 | 1375,86 | 0,66 | 73,81 | 10,41 | 6,41 | 263,91 | 727,40 | 254,92 | 14,2 |

ГПД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|------|-----|-------|--------|------|---|------|------|----|------|------|------|
| 285 | гребешок | 100 | 7,34 | 1,3 | 40,24 | 292,02 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0,96 | 52 | 89,6 | 12,8 | 0,64 |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4 | 6 | 8 |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 128/2008г | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,80 | 9,00 | 33,20 | 241,00 | 0,02 | 0,36 | 0,0 | 0,0 | 154,20 | 48,30 | 42,40 | 1,98 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,0 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 10,44 | 9,36 | 84,48 | 459,4 | 0,04 | 1,09 | 10,4 | 0,95 | 219,88 | 104,94 | 73,86 | 3,32 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 30/2008г | Винегрет | 100 | 1,30 | 9,90 | 8,40 | 127,90 | 0,10 | 13,00 | 0,0 | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский | 250 | 2,93 | 10,13 | 17,35 | 172,23 | 0,09 | 8,38 | 0,0 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,90 |
| 104/2013г | Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 200 | 4,80 | 7,00 | 51,60 | 288,60 | 0,04 | 0,80 | 0,20 | 3,00 | 28,00 | 82,00 | 26,00 | 0,80 |
| 88/2008г | Котлета рыбная "Нептун" | 100 | 12,80 | 13,60 | 9,90 | 213,20 | 0,08 | 0,80 | 0,03 | 0,20 | 59,00 | 169,00 | 35,00 | 1,10 |
| 141/2008г | Соус томатный | 40 | 1,04 | 3,84 | 3,76 | 53,76 | 0,0 | 0,39 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,10 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 | 0,02 | 5,00 | 0,0 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 24,95 | 45,01 | 125,11 | 993,45 | 0,36 | 28,37 | 0,23 | 9,21 | 195,43 | 412,08 | 137,18 | 7,82 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 35,39 | 54,37 | 209,59 | 1452,845 | 0,40 | 29,46 | 10,63 | 10,16 | 415,31 | 517,02 | 211,04 | 11,14 |

ГПД

батон 60
снежок 200

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 129/2008г | Каша овсянная "Геркулес" жидкая | 200 | 6,20 | 9,60 | 26,60 | 217,60 | 0,14 | 0,0 | 0,0 | 2,20 | 38,00 | 140,00 | 58,00 | 1,60 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 12 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 9,44 | 9,96 | 60,48 | 364,80 | 0,14 | 0 | 10,4 | 2,64 | 83,2 | 177,2 | 78 | 3,04 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/2013г | Салат из свёклы с сыром и чесноком | 100 | 5,10 | 7,80 | 7,10 | 119,0 | 0,03 | 6,60 | 0,04 | 4,60 | 187,00 | 154,00 | 28,00 | 1,50 |
| 46/2008г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,90 | 2,50 | 21,00 | 118,10 | 0,0 | 1,85 | 1,15 | 0,10 | 82,50 | 14,13 | 7,15 | 0,78 |
| 84/2013г | Капуста тушеная | 200 | 4,00 | 6,60 | 18,40 | 149,00 | 0,06 | 34,00 | 0,0 | 2,00 | 116,00 | 80,00 | 40,00 | 1,60 |
| 197/2013г | Птица отварная | 100 | 22,6 | 17,00 | 0,0 | 243,40 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,30 | 39,00 | 143,00 | 20,00 | 1,80 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 36,78 | 34,54 | 81,3 | 771,36 | 0,19 | 54,65 | 1,21 | 7,51 | 464,37 | 445,68 | 120,75 | 9,48 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46,22 | 44,5 | 141,78 | 1136,16 | 0,33 | 54,65 | 11,61 | 10,15 | 547,57 | 622,88 | 198,75 | 12,52 |

ГПД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|----|------|---|---|---|---|----|---|---|---|
| | фруктовый суп | 200 | | | | | | | | | | | | |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4 | 6 | 8 |

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 130/2008г | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 4,80 | 7,00 | 51,60 | 288,60 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 2,00 | 20,00 | 102,00 | 36,00 | 0,80 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 8,84 | 7,56 | 91,68 | 465,6 | 0,06 | 4,00 | 10,4 | 2,64 | 67,2 | 149,20 | 58 | 4,24 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 28/2013г | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,60 | 7,10 | 3,00 | 78,30 | 0,03 | 7,00 | 0,0 | 0,10 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 62/2013г | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,23 | 2,98 | 14,13 | 92,18 | 0,0 | 9,92 | 0,02 | 0,0 | 37,72 | 109,40 | 14,18 | 0,71 |
| 176/2013г | Жаркое по - домашнему | 250 | 22,25 | 12,25 | 27,75 | 310,25 | 0,20 | 11,50 | 0,00 | 0,75 | 40,00 | 235,00 | 55,00 | 3,50 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 194,60 | 0,06 | 0,54 | 0,04 | 0,40 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 1,00 |
| | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 10,00 | 0,0 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 32,96 | 28,07 | 108,18 | 805,29 | 0,36 | 38,96 | 0,06 | 1,96 | 282,79 | 616,35 | 160,58 | 7,11 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,80 | 35,63 | 199,86 | 1270,89 | 0,42 | 42,96 | 10,46 | 4,60 | 349,99 | 765,55 | 218,58 | 11,35 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 127/2008г | Каша пшённая молочная жидкая | 200 | 7,00 | 9,20 | 33,40 | 244,40 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 1,60 | 28,00 | 112,00 | 42,00 | 1,40 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 146/2008г | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,0 | 15,20 | 62,00 | 0,0 | 2,20 | 0,0 | 0,0 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 10,34 | 9,56 | 68,48 | 396,80 | 0,16 | 2,20 | 10,4 | 2,04 | 77,2 | 153,2 | 62 | 2,84 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 29/2008 | Салат картофельный с соленым огурцом | 100 | 1,3 | 7,6 | 13,7 | 107 | 0,06 | 11,05 | 0,92 | 0,04 | 18,10 | 41,37 | 18,24 | 0,67 |
| 60/2008г | Уха со взбитым яйцом | 250 | 13,50 | 3,60 | 12,50 | 136,40 | 0,10 | 6,75 | 0,05 | 0,75 | 22,00 | 104,50 | 20,75 | 0,75 |
| 120/2013г | Пюре из бобовых с маслом | 200 | 21,00 | 8,50 | 40,80 | 323,70 | 0,46 | 0,0 | 0,0 | 1,00 | 94,00 | 214,00 | 84,00 | 6,60 |
| 191 | Голубцы "Уралочка" | 100 | 8,83 | 5,65 | 12,66 | 136,80 | 0,07 | 0,0 | 0,01 | 1,10 | 18,00 | 151,00 | 28,00 | 1,60 |
| 141/2008г | Соус томатный | 40 | 1,04 | 3,84 | 3,76 | 53,76 | 0,0 | 0,39 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,10 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 | 0,02 | 5,00 | 0,0 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 48,55 | 29,93 | 123,7225 | 925,22 | 0,76 | 27,19 | 0,98 | 3,80 | 192,98 | 576,42 | 181,59 | 15,62 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 58,89 | 39,49 | 192,20 | 1322,02 | 0,92 | 29,39 | 11,38 | 5,84 | 270,18 | 729,62 | 243,59 | 18,46 |
| ГПД | | | | | | | | | | | | | | |
| | батон | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | сыр | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 150 | кисель | 200 | 0 | 0 | 38,4 | 153,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 8,74 | 0 | 0,06 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 118/2008 | Каша боярская (пшенная с изюмом) вязкая | 200 | 8,37 | 29,15 | 36,25 | 436 | 0,13 | 1,53 | 0,22 | 0,20 | 150,36 | 163,60 | 35,72 | 0,74 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 125,60 | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,0 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 14,11 | 32,31 | 78,53 | 652 | 0,35 | 2,83 | 10,64 | 0,64 | 309,34 | 286,80 | 63,72 | 1,51 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/2013 | Салат "Удмуртский" | 100,0 | 9,1 | 12,3 | 8,4 | 180,7 | 0,3 | 55,00 | 0,35 | 0,55 | 110,00 | 327,00 | 111,00 | 11,80 |
| 39/2008г | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,80 | 7,20 | 13,90 | 131,60 | 0,05 | 10,80 | 0,0 | 0,80 | 58,00 | 200,00 | 30,00 | 1,30 |
| 200/2013г | Плов из птицы | 250 | 25,50 | 23,25 | 42,50 | 481,25 | 0,13 | 7,53 | 0,03 | 0,62 | 57,93 | 219,17 | 67,55 | 2,47 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 150/2008г | Кисель из повидла, джема, варенья | 200 | 0,0 | 0,0 | 38,40 | 153,60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,30 | 8,84 | 0,0 | 0,06 |
| | Фрукт свежий (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 9,50 | 43,40 | 0,04 | 60,00 | 0,0 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 39,75 | 43,21 | 122,48 | 1025,99 | 0,5533 | 133,33 | 0,38 | 2,48 | 277,10 | 813,56 | 232,15 | 16,73 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 53,86 | 75,52 | 201,01 | 1677,99 | 0,90 | 136,16 | 11,02 | 3,12 | 586,443 | 1100,36 | 295,87 | 18,24 |

ГПД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-----|------|-----|-------|-------|------|---|-------|-----|------|------|------|------|
| 293 | Булочка "Веснушка" | 80 | 6,32 | 4,9 | 43,09 | 241,7 | 0,06 | 0 | 0,014 | 3,2 | 24,8 | 71,2 | 10,4 | 1,04 |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4 | 6 | 0,4 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 121/2008г | Каша гречневая на молоке (вязкая) | 200 | 6,00 | 9,40 | 31,00 | 232,60 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 1,80 | 24,00 | 144,00 | 98,00 | 3,20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 149/2008г | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 194,60 | 0,06 | 0,54 | 0,04 | 0,40 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 1,00 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 13,94 | 14,76 | 83,38 | 517,60 | 0,22 | 0,54 | 10,44 | 2,64 | 229,40 | 355,60 | 136,80 | 4,84 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 9/2008г | Салат "Радость" | 100 | 2,2 | 0,4 | 16,3 | 53,9 | 0,05 | 3,62 | 6,3 | 0,08 | 60,50 | 57,50 | 29,60 | 0,50 |
| 65/2013г | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,10 | 3,35 | 12,13 | 87,05 | 0,0 | 1,85 | 1,15 | 0,10 | 82,50 | 14,13 | 7,15 | 0,78 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 9,00 | 29,20 | 214,60 | 0,20 | 7,40 | 0,04 | 0,20 | 54,00 | 112,00 | 40,00 | 1,40 |
| 73/2008г | Зразы из говядины с яйцом | 100 | 21,30 | 23,10 | 5,70 | 315,90 | 0,09 | 4,70 | 0,01 | 0,80 | 31,00 | 126,00 | 26,00 | 1,50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,00 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 32,28 | 36,49 | 114,33 | 879,31 | 0,42 | 28,30 | 7,50 | 2,20 | 284,35 | 379,62 | 139,81 | 7,88 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46,22 | 51,25 | 197,71 | 1396,91 | 0,64 | 28,84 | 17,94 | 4,84 | 513,75 | 735,22 | 276,61 | 12,72 |

ГПД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|----|------|---|---|---|---|----|---|---|-----|
| | пирожки | 100 | | | | | | | | | | | | |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4 | 6 | 0,4 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | суп молочный с макаронами | 250 | 7,20 | 6,5 | 23,55 | 181,73 | 0,08 | 0,08 | 0,03 | 0,05 | 148 | 125,00 | 20,00 | 0,50 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 12 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 10,44 | 6,89 | 57,43 | 328,93 | 0,08 | 0,08 | 10,43 | 0,49 | 193,2 | 162,20 | 40,00 | 1,94 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/2008г | Салат из моркови с сыром и яйцом | 100 | 5,60 | 9,10 | 5,10 | 124,70 | 0,06 | 4,30 | 0,02 | 0,40 | 32,00 | 53,00 | 34,00 | 0,60 |
| 45/2013г | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,00 | 2,40 | 14,80 | 88,80 | 0,10 | 20,03 | 0,80 | 0,90 | 66,15 | 64,10 | 26,50 | 1,38 |
| 106/2013г | Каша пшённая вязкая с маслом | 200 | 5,70 | 6,48 | 32,60 | 211,52 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 1,60 | 28,00 | 112,00 | 42,00 | 1,40 |
| 84/2008г | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 24,80 | 16,60 | 6,10 | 273,00 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 9,20 | 36,00 | 224,00 | 40,00 | 1,60 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 251/2013г | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 0,90 | 0,0 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| | Фрукт свежий (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 10,00 | 0,0 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 41,24 | 35,48 | 113,28 | 925,58 | 0,43 | 35,23 | 0,82 | 12,89 | 192,20 | 521,05 | 200,24 | 7,33 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51,68 | 42,37 | 170,71 | 1254,51 | 0,51 | 35,31 | 11,25 | 13,38 | 385,4 | 683,25 | 240,24 | 9,27 |

ГПД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|----|------|---|---|---|---|----|---|---|-----|
| | салат | 100 | | | | | | | | | | | | |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4 | 6 | 0,4 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 129/2008г | Каша овсянная "Геркулес" жидкая | 200 | 6,20 | 9,60 | 26,60 | 217,60 | 0,14 | 0,0 | 0,0 | 2,20 | 38,00 | 140,00 | 58,00 | 1,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 261/2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14,00 | 56,80 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,00 | 4,00 | 6,00 | 0,80 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | | 9,44 | 9,96 | 60,48 | 364,80 | 0,14 | 0,0 | 10,4 | 2,64 | 83,2 | 177,20 | 78 | 3,04 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 30/2008г | Винегрет | 100 | 1,30 | 9,90 | 8,40 | 127,90 | 0,10 | 13,00 | 0,0 | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 60/2013г | Рассольник ленинградский | 250 | 2,18 | 5,13 | 16,60 | 121,23 | 0,09 | 8,38 | 0,0 | 2,35 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,90 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,00 | 8,20 | 47,00 | 289,80 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 3,00 | 48,00 | 212,00 | 34,00 | 4,20 |
| 181/2013г | Шницель из говядины | 100 | 17,50 | 24,90 | 9,00 | 330,10 | 0,07 | 0,0 | 0,01 | 1,10 | 18,00 | 151,00 | 28,00 | 1,60 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 1,88 | 0,20 | 12,13 | 40,48 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,00 | 15,90 | 3,43 | 0,27 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 267/2013г | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,83 | 0,01 | 24,00 | 0,0 | 0,0 | 13,20 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| | Фрукт свежий (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 | 0,02 | 5,00 | 0,0 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: | | | 32,14 | 49,14 | 130,43 | 1063,30 | 0,43 | 50,38 | 0,01 | 10,41 | 180,62 | 538,11 | 138,28 | 11,62 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 41,58 | 59,10 | 190,91 | 1428,10 | 0,57 | 50,38 | 10,41 | 13,05 | 263,82 | 715,31 | 216,28 | 14,66 |

ГПД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|----|------|---|---|---|---|----|---|---|-----|
| | яйцо вареное | 40 | | | | | | | | | | | | |
| 261 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 4 | 6 | 0,4 |

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценности | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 68/2013г | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,20 | 6,53 | 23,55 | 181,73 | 0,08 | 0,80 | 0,025 | 0,50 | 148,00 | 125,00 | 20,00 | 0,50 |
| 130/2013 | Яйцо отварное | 40 | 5 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,18 | 91,6 | 118,98 | 17,37 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 0 | 0 | 10,4 | 0,44 | 33,2 | 33,2 | 14 | 0,64 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,0 | 31,40 | 128,0 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: | | 15,84 | 11,49 | 75,13 | 462,93 | 0,13 | 1,53 | 10,53 | 1,63 | 305,28 | 300,62 | 68,83 | 2,52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 37/2013г | Салат из свёклы с сыром и чесноком | 100 | 5,10 | 7,80 | 7,10 | 119,0 | 0,03 | 6,60 | 0,04 | 4,60 | 187,00 | 154,00 | 28,00 | 1,50 |
| 47/2008г | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 164,4 | 0,13 | 4,60 | 0,01 | 0,0 | 58,24 | 119,71 | 33,62 | 1,71 |
| 87/2013г | Рагу из овощей | 200 | 3,80 | 9,00 | 21,20 | 181,00 | 0,10 | 16,0 | 0,0 | 2,4 | 76,00 | 130,00 | 54,00 | 1,60 |
| 206/2013г | Суфле из птицы | 100 | 18,20 | 15,00 | 3,90 | 223,40 | 0,08 | 0,80 | 0,04 | 1,80 | 58,00 | 108,00 | 30,00 | 1,80 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,48 | 0,24 | 9,8 | 35,46 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,31 | 7,87 | 35,55 | 10,60 | 0,8 |
| 148/2008г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 125,60 | 0,22 | 1,30 | 0,02 | 0,0 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| | Фрукт свежий (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 9,50 | 43,40 | 0,04 | 60,00 | 0,0 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | | 38,38 | 40,64 | 96,2 | 892,26 | 0,63 | 89,30 | 0,11 | 9,31 | 546,89 | 660,26 | 183,22 | 7,84 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 54,22 | 52,13 | 171,33 | 1355,19 | 0,76 | 90,83 | 10,64 | 10,94 | 852,17 | 960,88 | 252,05 | 10,36 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|--------------|----------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| | Итого за весь период | | 637,65 | 687,6 | 2599,02 | 18514,06 | 7,43 | 583,49 | 145,56 | 95,8 | 6635,02 | 9840,11 | 2864,2 | 149,22 |
| | Среднее значение за период | | 53,13 | 57,30 | 216,60 | 1542,84 | 0,62 | 48,62 | 12,13 | 7,90 | 552,9 | 820,00 | 238,7 | 12,43 |
| | Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности | | 3,50 | 3,60 | 14,00 | | | | | | | | | |

Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 г.

