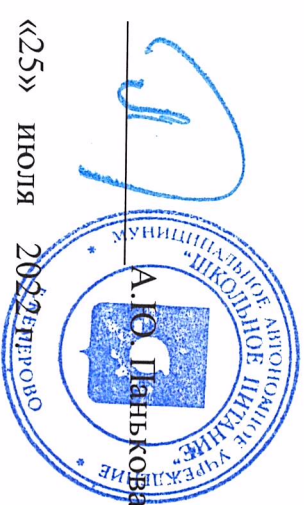


СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ (Ф.И.О.)

« ____ » _____ 2022 г.

«25» июля 2022 г. 

**Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
 С.Ю. Хохлова

*Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2022г.*

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г
без салатов**

| I НЕДЕЛЯ | | | II НЕДЕЛЯ | | |
|--|-------------------|--|--|-------------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) |
| Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 |
| Щи с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,8/7,6/9/123,6 |
| Плов из булгура с мясом NEW | 250 | 24,03/28,43/37,97/494,25 | Гуляш | 90 | 18,13/17,05/3,69/240,96 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0,27/110 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| | | | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 1,320,24/8,82/40,8 | Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 |
| Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5/8,6/12,6/147,8 | Щи вегетарианские со сметаной | 200 | 1,8/5,4/7,2/84,8 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью/ Чахохбили | 105 90 | 16,69/13,86/10,69/234,9 20,25/15,57/2,34/230,13 | Запеканка из печени со сливочным соусом/ Печень По-строгановски | 90 90 | 11,61/7,02/2,52/119,43 13,7/7,7/3,3/138,15 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,69/151,35 | Макаронные отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 | 5,88/8,82/9,6/142,2 | Уха с рыбой | 200 | 7,2/6,4/8/117,6 |
| Филе птицы в кисло-сладком соусе NEW | 90 | 13,94/16,18/5,21/224,21 | Курица запеченная с соусом и зеленью NEW | 90 | 24,03/19,83/1,61/279,17 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/24,2/96,6 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 |
| Суп из овощей с гречками | 200/10 | 2,15/2,28/13,12/81,67 | Суп гороховый с мясом | 200 | 9/5,6/13,8/141 |
| Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш (говядина) | 90 90 | 15,21/14,04/8,91/222,75 18,13/17,05/3,69/240,96 | Жаркое с мясом | 240 | 20,88/8,88/24,48/428,64 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0,27/110 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,8/0,2/23,2/94,4 | | | |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп картофельный с мясом | 200 | 6/5,4/10,8/115,6 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42/2,88/4,59/93,51 | Запеканка из рыбы NEW/ Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой | 90 90 | 11,61/6,78/6,37/133,21 19,71/15,775/6,21/245,34 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) /Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/25 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,2/76,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 2 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь – октябрь 2022г
без салатов**

| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
|---|------------|---|--|---------------|--|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У//Эн.ц/н.(ккал) |
| Горошек консервированный | 60 | 1,86/0,12/4,26/24,6 | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,66/5,51/8,75/111,57 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,78/5,5/10,8/115,7 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 90 | 14,85/13,32/5,94/202,68 | Филе птицы тушенное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана) | 90 | 15,76/13,35/1,61/190,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2/5,1/33,9/210,3 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,6/4,95/24,6/156,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/25 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,42/0,27/9,3/45,32 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/19,8/81,6 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6/0/16,95/69 | Огурцы порционные | 60 | 0,48/0,06/1,56/8,4 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Суп томатный с курицей, фасолью и овощами | 200 | 5,67/6,42/8,46/118,37 |
| Запеканка куриная под сырной шапкой NEW / Курица запеченная с сыром | 90 | 20,17/20,31/2,09/274,0 | Пельмени отварные с маслом и зеленью /Бигос с мясом | 150/7 240 | 12,68/18,4/23,26/311,03 25,25/27,65/13,69/407,89 |
| Спагетти отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 | Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 |
| Компот из смеси фруктов и ягод | 200 | 0,26/0/15,46/62 | | | |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 | Фрукты в ассортименте (виноград) | 100 | 0,6/0,6/15,4/72 |
| Ши с мясом и сметаной | 200 | 6,0/6,28/7,12/109,74 | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 |
| Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе NEW/ Рыба под соусом сливочным с зеленью | 90 | 12,04/8,3/9,79/161,84 | Фрикадельки куриные с красным соусом / Чахохбили | 90 | 13,03/8,84/8,16/156,21 20,25/15,57/2,34/230,13 |
| Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/3,9/25,6/151,35 3,3/7,8/22,35/173,1 | Картофельное пюре с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 150 | 3,3/7,8/22,35/173,1 3,3/3,9/25,6/151,35 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/45 | 3,8/0,4/24,6/117,5 2,97/0,54/18,09/89,1 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Сок фруктовый | 200 | 0/0/19,6/78 | Сок фруктовый | 200 | 0/0/22,8/92 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте (слива) | 100 | 0,8/0,3/9,6/49 | Помидоры порционные | 60 | 0,66/0,12/2,28/14,4 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями NEW | 200 | 5,51/4,83/14,47/123,38 | Суп из тыквы с гречками | 200/10 | 2,32/2,28/13,15/82 |
| Гуляш по-венгерски NEW | 90 | 14,42/13,68/4,17/198,05 | Мясо тушеное | 90 | 17,99/16,59/2,87/232,87 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,3/4,95/32,25/186,45 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45/4,05/40,2/223,65 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,13/0,21/13,26/72/ 1,14/0,22/7,44/36,26 | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,8/0/24,6/101,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4/0/27/110 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Маринад из моркови | 60 | 1,2/4,26/6,18/67,92 | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,57/0,36/1,92/11,4 4,66/7,31/7,08/112,51 |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 5,74/8,78/8,74/138,04 | Суп куриный с булгуром, помидорами и перцем NEW | 200 | 4,66/7,31/7,08/112,51 |
| Биточек из птицы/Филе птицы запеченное с помидорами | 90 90 | 16,56/14,22/11,7/240,93 20,25/11,2/1,3/189,9 | Зразы мясная ленивая / Бефстроганов | 90 90 | 18,7/19,2/7,5/278,28/ 18,49/18,54/3,59/256 |
| Картофель запеченный | 150 | 3,15/4,5/17,55/122,85 | Сложный гарнир №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук)/ Рагу овощное с маслом | 100/50 150 | 4,15/10,86/18,64/189,12 2,4/6,9/14,1/128,85 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/30 | 3,19/0,31/19,89/108/ 1,71/0,33/11,16/54,39 | Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,19/0,31/19,89/108/ 2,64/0,48/16,08/79,2 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/11/44,8 |

| Пример пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Цена | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Выпалки, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|---------|---|----------|--------------------------------|---------------------|--------------------------------|----------|---------|-------------------------------|-------------|---------|--|-------|----------------|----------------|-------|-------------|-------------|-------|---------|--|-----------------------|----------------|----------------|-------|-----------------------|-------------|-------|-----------------------|--|--|------------------------|---------------------------------------|---|----------|----------------------------|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | | В2 | С | А, р.т. | Д, мг | Са | Р | Мг | Fe | К | К | l | Na | F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | злик | завулка | Сыр сливочный в упаковке/сливочный творожок | 17 | 1,7 | 4,42 | 0,85 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 25,16 | 18,19 | 3,74 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | гаршар | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4,35 | 3,9 | 20,4 | 0,12 | 0,08 | 0 | 19,5 | 0,08 | 7,92 | 109,87 | 73,54 | 2,46 | 137,4 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 2 блюда | Земляника из тартала с овощами | 90 | 12,66 | 9,7 | 6,93 | 0,083 | 0,117 | 4,66 | 153 | 0,036 | 48,47 | 123,3 | 26,05 | 1,52 | 304,05 | 0,065 | 0,0009 | 0,0009 | 0,12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 81 | 2 блюда | Курца замоченная | 90 | 22,41 | 15,3 | 0,54 | 0,05 | 0,14 | 1,24 | 28,8 | 0 | 27,54 | 170,22 | 21,15 | 1,2 | 240,57 | 0,004 | 0 | 0 | 0,14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 104 | 3 блюда | Наширок (пловчо-кандый) выпечки/шипованный (чеченско-дагестанский) | 200 | 0 | 0 | 19,2 | 0,16 | 0,07 | 9,16 | 99 | 1,15 | 0,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 25 | 1,78 | 0,18 | 11,05 | 0,025 | 0,008 | 0 | 0 | 0 | 9,25 | 54,5 | 16,25 | 0,7 | 23,25 | 0,0008 | 0,002 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | п.к** | | | Итого за пример пищи: | 992 | 21,63 | 18,42 | 65,77 | 0,388 | 0,239 | 14 | 271,5 | 1,266 | 99,36 | 331,86 | 127,78 | 5,24 | 538,21 | 0,0698 | 0,0069 | 0,0141 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | п.к** | | | Итого за пример пищи: | 592 | 31,36 | 24,02 | 59,48 | 0,275 | 0,282 | 10,58 | 147,3 | 1,23 | 77,43 | 377,28 | 122,88 | 4,92 | 474,72 | 0,0088 | 0,006 | 0,161 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | п.к** | | | Доля отточной потребности в энергии, % | 22,09 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| п.к** | | | Доля отточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 24,98 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Обед | 132 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | завулка | Курца консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 8,82 | 0 | 0,03 | 2,88 | 1,2 | 0 | 3 | 30 | 0 | 0,24 | 81,6 | 0 | 0,003 | 0,011 | | | | | |
| | | | | | | 36 | 1 блюдо | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Суп рыбный с крупой (рыбные консервы) | 200 | 5 | 8,6 | 12,6 | 0,1 | 0,08 | 10,08 | 96 | 0,052 | 41,98 | 122,08 | 36,96 | 11,18 | 371,4 | 0,004 | 0 | 0,2 | | | | |
| | | | | | | | | п.к** | 289 | 2 блюда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Медальоны куриные с помидорным соусом и зеленью | 105 | 12,39 | 10,99 | 16,84 | 0,042 | 0,063 | 2,88 | 73,5 | 0,071 | 12,7 | 145,39 | 71,94 | 1,22 | 105,04 | 0,0063 | 0,0063 | 0,115 | | | |
| | | | | | | | | | | | п.к** | 190 | 2 блюда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Чавотшил | 90 | 20,25 | 15,57 | 2,34 | 0,06 | 0,13 | 8,5 | 199,8 | 0 | 41,24 | 108,78 | 23,88 | 1,39 | 287,2 | 0,005 | 0,0009 | 0,73 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | п.к** | 50 | завулка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 38,36 | 85,5 | 27,8 | 1,44 | 701,4 | 0,008 | 0,002 | 0,042 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | п.к** | 91 | завулка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3 | 3,9 | 25,69 | 0,15 | 0,09 | 21 | 0 | 0 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 889,4 | 0,008 | 0,0006 | 0,045 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 216 | 3 блюда | Компот из свежих фруктов и ягод (из свежих фруктов яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | 0,26 | 0 | 15,46 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | | | | | | | | | | | | 0,21 | 13,26 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | 27,9 | 0,001 | 0,002 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | | | | | | | | 7,44 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | | | |
| п.к** | | | Итого за пример пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 785 | 25,54 | 21,66 | | | | | | | | 95,77 | 0,332 | 0,327 | 38,47 | 192,3 | 0,173 | 112,34 | 472,37 | 164,4 | 15,12 | 1311,2 | 0,0213 | 0,00693 | 0,38 | | | |
| | | | | п.к** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итого за пример пищи: | 750 | 33,4 | 28,74 | | | | | | 85,61 | 0,36 | 0,364 | 48,94 | 297 | 0,052 | 118,53 | 428,89 | 117,71 | 15,47 | 1601,4 | 0,02 | 0,0058 | 0,398 | | | |
| | | | | | | п.к** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Доля отточной потребности в энергии, % | 31,50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

п.к** - полный комплект оборудования (УКМ, миксер/блендер)
 п.к*** - комплект оборудования (УКМ, миксер/блендер)

| Пример пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------|-------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|--------------|--------|--------|----------|----------|--------|--------------------------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рети. | Д, рети. | Са | Р | Мг | Fe | К | І | So | F |
| Завтрак | 28 | завтрак | Овгушка порционная | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 10 | 0 | 13,8 | 29,2 | 8,4 | 0,36 | 117,6 | 0 | 0,0002 | 0 | |
| | 90 | 2 блюда | Компота мясная | 90 | 15,2 | 14,04 | 8,9 | 222,75 | 0,37 | 0,15 | 0,09 | 25,83 | 0,16 | 54,18 | 117,54 | 24,8 | 1,6 | 268,36 | 0,007 | 0,0027 | 0,09 | |
| | 88 | 2 блюда | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 18 | 16,5 | 2,89 | 232,8 | 0,05 | 0,13 | 0,55 | 0 | 0 | 11,7 | 170,76 | 22,04 | 2,47 | 302,3 | 0,007 | 0 | 0,099 | |
| | 52 | запир | Картофель запеченный с сыром | 150 | 3,15 | 4,5 | 17,55 | 122,85 | 0,16 | 0,11 | 25,3 | 19,5 | 0,08 | 16,26 | 94,6 | 35,32 | 15,9 | 805,4 | 0,02 | 0 | 0,05 | |
| | 98 | 3 блюда | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27 | 110,00 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,8 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | | | Итого за прием пищи: | 540 | 0 | 21,77 | 18,96 | 71,25 | 548,28 | 0,64 | 0,33 | 31,47 | 55,33 | 0,24 | 115,09 | 403,04 | 118,97 | 20,14 | 1325,3 | 0,0316 | 0,0089 | 0,152 |
| | | | Итого за прием пищи: | 540 | 0 | 24,57 | 21,42 | 65,24 | 558,31 | 0,32 | 0,31 | 31,93 | 29,5 | 0,08 | 72,61 | 456,26 | 116,21 | 21,01 | 1389,3 | 0,0316 | 0,0082 | 0,121 |
| | | | Доля сточной потребности в энергии, % | | | | | 23,33 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Доля сточной потребности в энергии, % | | | | | 23,76 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 28 | завтрак | Овгушка порционная | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 10 | 0 | 13,8 | 29,2 | 8,4 | 0,36 | 117,6 | 0 | 0,0002 | 0 | |
| | 32 | 1 блюдо | Севенольник с рисом и сметаной | 200 | 5,89 | 8,82 | 9,6 | 142,2 | 0,04 | 0,08 | 2,24 | 132,44 | 0,06 | 32,88 | 83,64 | 22,74 | 1,44 | 320,8 | 0,006 | 0 | 0,036 | |
| | 269 | 2 блюда | Филе птицы в кисло-сладком соусе | 90 | 13,94 | 16,18 | 5,21 | 224,21 | 0,063 | 0,11 | 2,23 | 36 | 0 | 12,82 | 113,04 | 16,74 | 1,08 | 219,35 | 0,0034 | 0,00042 | 0,09 | |
| | 65 | запир | Салатки отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | |
| | 114 | сорт. Напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | 0 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,26 | 72,00 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | 27,9 | 0,001 | 0,002 | 0 | |
| 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | | |
| | | Итого за прием пищи: | 750 | 30,22 | 29,54 | 88,27 | 751,52 | 0,253 | 0,264 | 10,63 | 208,44 | 0,17 | 104,01 | 377,28 | 102,19 | 6,23 | 760,93 | 0,0124 | 0,00462 | 0,138 | | |
| | | Доля сточной потребности в энергии, % | | | | | 31,98 | | | | | | | | | | | | | | | |

ПК - полный комплект оборудования (УКМ, мисорубка)

обс - отсутствие оборудования (УКМ, мисорубка)

| Пример пищи | № рецептуры | Разход | Наименование блюда | Выход, г | Цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин, мг | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-----------------|---|---|-------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|-------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Т-раст | Д, мкг | Са | Р | Мг | Fe | К | l | Se | F |
| Завтрак | 27 | заварная | Фрукты в асортименте (слива) | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 0,05 | 0,04 | 10 | 20 | 0 | 20 | 20 | 9 | 0,5 | 214 | 0,004 | 0,0001 | 0 | |
| | 304 | заварное блюдо | Пудинг из манной с изюмом с клубничным соусом | 150 | 21,85 | 9,82 | 39,14 | 336,5 | 0,07 | 0,25 | 1,82 | 50 | 0,26 | 177,69 | 230,56 | 32,11 | 1,94 | 301,17 | 0,088 | 0,0027 | 0,06 | |
| | 113 | горячий напиток | Чай с сахаром и лимонком | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 43,6 | 0 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 15,64 | 8,8 | 4,72 | 0,8 | 15,34 | 0 | 0 | 0 | |
| | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | 27,6 | 0 | 0 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | | | | Итого за пример пищи: | 500 | 26,15 | 11,15 | 81,91 | 543,02 | 0,19 | 0,324 | 14,5 | 70 | 0,26 | 227,63 | 307,96 | 63,93 | 4,15 | 631,61 | 0,094 | 0,0048 | 0,072 |
| | | | | Доля ступенной полнотности в энергии, % | | | | 23,11 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | 24 | заварная | Фрукты в асортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0 | 16,95 | 69,00 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,0005 | 0,015 |
| | | 4671 | 1 блюдо | Суп из овощей с зеленью | 210 | 2,15 | 2,28 | 13,12 | 81,67 | 0,04 | 5,3 | 230 | 0 | 22,22 | 39,64 | 17,4 | 0,86 | 200,36 | 0,0026 | 0,00016 | 0,02 | 0,021 |
| | | | 2 блюда | Компот из мякоти (яблоки, сливы, груши) | 90 | 13,21 | 14,04 | 8,91 | 222,75 | 0,37 | 0,15 | 0,09 | 25,83 | 0,16 | 54,18 | 117,54 | 24,8 | 1,6 | 268,38 | 0,007 | 0,0027 | 0,09 |
| | | 2 блюда | Гречка (соевый) | 90 | 18,13 | 17,05 | 3,69 | 240,96 | 0,06 | 0,13 | 1,06 | 0 | 0 | 17,03 | 176,72 | 23,18 | 2,61 | 317 | 0,007 | 0,00035 | 0,06 | |
| 54 | | вареники | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 | 273,8 | 0,003 | 0,005 | 0,02 | |
| 107 | | 3 блюда | Соус фруктовый (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,2 | 23,2 | 94,4 | 0,02 | | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | | | | |
| 119 | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 42,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | |
| 120 | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | | | | Итого за пример пищи: | 840 | | | 782,38 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Доля ступенной полнотности в энергии, % | | | | 32,44 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Доля ступенной полнотности в энергии, % | | | | 33,22 | | | | | | | | | | | | | | | |

п/к* - полный комплект оборудования (УХИ, миксер/блендер)
 о/б* - оптимальная комплектация (УХИ, миксер/блендер)

| Диет. группа | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамини, мг | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|---------|---------------------------|----------|-------|---------------------------------------|--------|----------|-------------------------------|--------------|-------|-------|---------------|--------|--------|--------|------|--------|---------|---------|-------|---|--|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, рети. экв. | Д, мкг | Са | Р | Mg | Fe | К | I | So | F | |
| Завтрак | п/к** о/о* | завтрак | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,65 | 4,92 | 2,15 | 56,86 | 0,03 | 0,02 | 15,9 | 90 | 0 | 13,57 | 16,5 | 12,52 | 0,53 | 164,66 | 0,00114 | 0,00028 | 0,01 | | |
| | | | Помидоры порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 80 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 17,4 | 0,0012 | 0,00024 | 0,01 | | |
| | | | 2 блюда | 90 | 14,85 | 13,32 | 5,94 | 202,68 | 0,06 | 0,11 | 3,83 | 19,5 | 0 | 20,58 | 74,39 | 22,98 | 0,95 | 204 | 0,0035 | 0,00019 | 0,9 | | |
| | | | завтрак | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | завтрак с шиповником | 200 | 0,4 | 0,6 | 17,8 | 79,6 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 4,01 | 9,17 | 1,33 | 0,37 | 9,3 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | | |
| | | | хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,28 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 540 | 24,89 | 23,25 | 82,33 | 646,05 | 0,21 | 0,19 | 67,81 | 139,5 | 0,11 | 65,41 | 236 | 80,56 | 4,12 | 471,16 | 0,00734 | 0,00418 | 0,922 | | |
| | | | п/к** | | | Итого за прием пищи: | 540 | | | 603,59 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | о/о* | | | Доля сточной потребности в энергии, % | 540 | | | 25,68 | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | п/к** о/о* | завтрак | Маринад из моркови | 60 | 1,2 | 4,26 | 6,18 | 67,92 | 0,03 | 0,02 | 7,44 | 930 | 0 | 24,87 | 42,95 | 26,03 | 0,76 | 199,1 | 0,002 | 0 | 0,04 | | |
| | | | 1 блюдо | 200 | 6 | 5,4 | 10,8 | 115,6 | 0,1 | 0,1 | 10,7 | 162 | 0 | 33,14 | 77,04 | 27,32 | 1,02 | 565,8 | 0,006 | 0 | 0,05 | | |
| | | | 2 блюда | 90 | 12,42 | 2,88 | 4,59 | 93,51 | 0,03 | 0,09 | 2,4 | 162 | 0,14 | 26,1 | 104,5 | 16,9 | 0,5 | 83 | 0,0009 | 0,0009 | 0,51 | | |
| | | | завтрак | 150 | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 0,03 | 0,03 | 0 | 18,9 | 0,08 | 4,95 | 79,83 | 26,32 | 0,53 | 0,52 | 0 | 0,008 | 0,027 | | |
| | | | 3 блюда | 200 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 | 0,16 | 0,01 | 9,16 | 99 | 1,15 | 0,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 | | |
| | | | хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,08 | 79,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 | 94 | 0,0017 | 0,0022 | 0,01 | | |
| | | | Итого за прием пищи: | 785 | 27,55 | 14,02 | 102,81 | 727,48 | 0,44 | 0,28 | 22,26 | 441,9 | 1,37 | 93,2 | 419,47 | 118,79 | 4,87 | 785,17 | 0,0106 | 0,0141 | 0,597 | | |
| | | | | | | Доля сточной потребности в энергии, % | 785 | | | 30,96 | | | | | | | | | | | | | |

п/к** - полный комплект оборудования (УКМ, микроволновка)
 о/о* - отдельная оборудованная (УКМ, микроволновка)

| Пример пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|---------|---|----------|------|---------------------|---|----------|-------------------------------|----------------|------------------|--------|--------|----------------------|-------------------------------------|--------|-------|--|---|--------|-------|--|--|--------|-------|--|--|--------|------|---------|---------------------------|--------|-------|---------|--|--------|-------|---------|----------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------|
| | | | | | | Бели | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | К-рети | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 134 | завтрак | Фрукты в ассортименте (яблоко) | 150 | 0,6 | 0 | 16,95 | 69 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | п/к* | 259 | 2 блюда | Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,39 | 10,59 | 16,64 | 167,46 | 0,042 | 0,063 | 2,88 | 73,5 | 0,021 | 12,7 | 145,39 | 71,94 | 1,22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | о/о*** | 81 | 2 блюда | Курца запеченная | 90 | 22,41 | 15,3 | 0,54 | 229,77 | 0,05 | 0,14 | 1,24 | 28,8 | 0 | 27,54 | 170,72 | 21,15 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | п/к* | 54 | запир | Каша армянская рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | п/к* | 95 | 3 блюда | Кусочки выпечки (разнообразный плодово - ягодный (черника, малина, земляника, вишня)) | 200 | 0 | 0 | 20,2 | 81,4 | 0,1 | 0,1 | 3 | 79,2 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | п/к* | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | п/к* | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | п/к* | 179 | 2 блюда | Итого за прием пищи: | 645 | 22,73 | 16,05 | 104,13 | 612,42 | 0,402 | 0,333 | 25,46 | 152,7 | 0,981 | 65,45 | 438,36 | 246,63 | 10,22 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | о/о*** | 85 | 2 блюда | Печень "То - спрэнковски" | 90 | 32,75 | 20,76 | 87,83 | 614,73 | 0,41 | 0,41 | 23,82 | 108 | 0,96 | 80,29 | 463,69 | 195,64 | 10,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | п/к* | 64 | запир | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,2 | 0 | 30 | 0,11 |
| п/к* | 95 | 3 блюда | Кусель витаминизированный плодово - ягодный (яблочко-облепиховый) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80,6 | 0,1 | 0,1 | 3 | 79,2 | 0,96 |
| | | | | п/к* | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | п/к* | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,08 | 79,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | п/к* | 785 | Итого за прием пищи: | Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 785 | 27,55 | 17,38 | 110,15 | 720,28 | 0,6 | 2,05 | 96,24 | 462,71 | 2,15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | о/о*** | 785 | Доля суточной потребности в энергии, % | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 29,71 | 18,1 | 110,96 | 739 | 0,55 | 1,88 | 25,87 | 4140,3 | 1,91 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | о/о*** | 31,45 | Доля суточной потребности в энергии, % | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | | | 31,45 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Обед | 172 | завтрак | Горошек консервированный | | | | | | | | | | | | | 60 | 1,86 | 0,12 | 4,26 | 24,6 | 0,06 | 0,11 | 6 | 1,2 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | п/к* | 237 | 1 блюдо | Щи свекольные со сметаной | | | | | | | | | 200 | 1,8 | 5,4 | 7,2 | 84,8 | 0,03 | 0,04 | 10,08 | 104,4 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | п/к* | 179 | 2 блюда | Запеканка из печени со овощными соусом | | | | | 90 | 11,61 | 7,02 | 2,52 | 119,43 | 0,21 | 1,55 | 77,16 | 4412,3 | 1,08 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | о/о*** | 85 | 2 блюда | Печень "То - спрэнковски" | 90 | 13,77 | 7,74 | 3,33 | 136,15 | 0,16 | 1,38 | 6,79 | 3925,5 | 0,84 |
| п/к* | 64 | запир | Макароны отварные с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,2 | 0 | 30 | 0,11 |
| | | | | п/к* | 95 | 3 блюда | Кусель витаминизированный плодово - ягодный (яблочко-облепиховый) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 | 0 | 0 | 20 | 80,6 | 0,1 | 0,1 | 3 | 79,2 | 0,96 |
| | | | | | | | | п/к* | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | п/к* | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,08 | 79,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | п/к* | 785 | Итого за прием пищи: | Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 785 | 27,55 | 17,38 | 110,15 | 720,28 | 0,6 | 2,05 | 96,24 | 462,71 | 2,15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | о/о*** | 785 | Доля суточной потребности в энергии, % | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 29,71 | 18,1 | 110,96 | 739 | 0,55 | 1,88 | 25,87 | 4140,3 | 1,91 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | о/о*** | 31,45 | Доля суточной потребности в энергии, % | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | 31,45 | | | | | | | | | |

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мисорубка)
 о/о*** - отсутствие оборудования (УКМ, мисорубка)

| Пример пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный, мг | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|----------------|---|----------|-------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------|-------|--------|----------|----------|--------|--------|------|--------|---------|---|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | К, рети. | Д, пант. | Са | Р | Мг | Fe | К | l |
| | 23 | завюска | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,57 | 0,36 | 1,92 | 11,4 | 0,03 | 0,02 | 10,5 | 40 | 0 | 11,1 | 20,4 | 10,2 | 0,45 | 145,8 | 0,0006 | |
| | 75 | 2 блюдо | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12,42 | 2,88 | 4,59 | 93,51 | 0,08 | 0,09 | 1,34 | 170 | 0,16 | 35,15 | 162,82 | 46,09 | 0,81 | 343,63 | 0,108 | |
| | 50 | завнпр | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | 1,14 | 701,4 | 0,008 | |
| | 226 | завнпр | Картофель запеченный с зеленью. | 150 | 3,3 | 3,9 | 25,6 | 151,35 | 0,15 | 0,11 | 21 | 15,3 | 0,06 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 805,4 | 0,02 | |
| | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27 | 110,00 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,28 | 41,85 | 0,002 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 7 | 22,75 | 4,9 | 0,38 | 32,55 | 0,001 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | |
| | | | Итого за прием пищи: | 555 | 20,49 | 11,54 | 80,52 | 506,52 | 0,38 | 0,284 | 30,07 | 231,6 | 0,28 | 113,08 | 413,57 | 126,44 | 4,5 | 1338,7 | 0,1216 | |
| | | | Доля стмочной потребности в энергии, % | 555 | 20,49 | 7,64 | 83,77 | 484,77 | 0,37 | 0,274 | 32,92 | 225,3 | 0,22 | 90,71 | 406,7 | 128,01 | 4,68 | 1442,7 | 0,1336 | |
| | | | Доля стмочной потребности в энергии, % | | | | 20,63 | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 29 | завюска | Помидоры порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 80 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 17,4 | 0,0012 | |
| | 48 | 1 блюдо | Уха с рыбой | 200 | 7,2 | 6,4 | 8 | 117,6 | 0,1 | 0,08 | 15,44 | 96 | 0,06 | 46,04 | 100,14 | 27,04 | 0,86 | 321,4 | 0,004 | |
| | 270 | 2 блюдо | Курца запеченная с соусом и зеленью | 90 | 24,03 | 19,83 | 1,61 | 279,17 | 0,09 | 0,17 | 1,85 | 40 | 0,01 | 23,61 | 193,21 | 24,96 | 1,67 | 300,75 | 0,00538 | |
| | 54 | завнпр | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 14,55 | 208,87 | 139,99 | 4,88 | 273,8 | 0,003 | |
| | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | 0 | 0 | 24,2 | 96,6 | 0,08 | | 50 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | |
| | | | Итого за прием пищи: | 740 | 40,97 | 31,69 | 83,95 | 802,33 | 0,52 | 0,39 | 67,37 | 136,06 | 0,07 | 98,4 | 569,82 | 213,19 | 8,23 | 988,05 | 0,01498 | |
| | | | Доля стмочной потребности в энергии, % | | | | | 34,14 | | | | | | | | | | | | |

| Прочие пицци | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | Цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный состав, мг | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------|--------|--|-----------------------|-------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | К-вит | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | |
| Завтрак | п/к* | 10 | завска | 60 | 0,49 | 5,55 | 1,51 | 53,28 | 0,02 | 0,02 | 7,9 | 20 | 0 | 18,73 | 25,25 | 9,35 | 0,37 | 114,23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | о/о** | 28 | завска | 60 | 0,48 | 0,05 | 1,58 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 10 | 0 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 | 117,6 | 0 | 0,0002 | 0 | 0 | 0 | |
| | п/к* | 302 | 2 блюдо | 90 | 16,34 | 14,21 | 8,81 | 229,07 | 0,07 | 0,12 | 2,16 | 10 | 0,03 | 27,4 | 147,97 | 20,53 | 1,65 | 282,92 | 0,0051 | 0,00095 | 0,00095 | 0,08 | 0,059 | |
| | о/о** | 88 | 2 блюдо | 90 | 18 | 16,5 | 2,89 | 232,8 | 0,05 | 0,13 | 0,55 | 0 | 0 | 11,7 | 170,76 | 22,04 | 2,47 | 302,3 | 0,007 | 0 | 0 | 0 | 0,059 | |
| | о/о** | 51 | варшир | 150 | 3,3 | 3,9 | 25,65 | 151,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | 0 | 0 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 808,4 | 0,008 | 0,0006 | 0,0006 | 0,045 | 0,045 | |
| | о/о** | 50 | варшир | 150 | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,9 | 1,14 | 701,4 | 0,008 | 0,002 | 0,002 | 0,042 | 0,042 | |
| | п/к* | 104 | 3 блюдо | 200 | 0 | 0 | 14,4 | 58,4 | 0,1 | 0,1 | 3 | 79,2 | 0,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | п/к* | 119 | хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,28 | 72,00 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | 27,9 | 0,007 | 0,002 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | п/к* | 120 | хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | 0,012 | 0,012 |
| | п/к* | | | Итого за прием пищи: | 550 | 23,4 | 24,09 | 71,07 | 622,11 | 0,39 | 0,364 | 34,14 | 109,2 | 0,99 | 78,04 | 341,25 | 86,95 | 4,64 | 1289 | 0,0161 | 0,00555 | 0,137 | 0,137 | 0,137 |
| о/о** | | | Итого за прием пицци: | 550 | 25,05 | 24,79 | 61,9 | 559,21 | 0,36 | 0,404 | 27,78 | 110,8 | 1,06 | 79,76 | 370,66 | 85,94 | 5,27 | 1222,7 | 0,018 | 0,0082 | 0,173 | 0,173 | 0,173 | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | 23,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | 24 | завска | 150 | 0,6 | 0 | 16,95 | 69 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,0005 | 0,015 | 0,015 | 0,015 | |
| | п/к* | 31 | 1 блюдо | 200 | 5,74 | 8,78 | 8,74 | 138,04 | 0,04 | 0,08 | 5,24 | 132,8 | 0,06 | 33,8 | 77,48 | 20,28 | 1,28 | 278,8 | 0,006 | 0 | 0,036 | 0,036 | 0,036 | |
| | п/к* | 240 | 2 блюдо | 90 | 20,17 | 20,31 | 2,09 | 274 | 0,07 | 0,18 | 1,5 | 225 | 0,42 | 157,65 | 222,58 | 25,64 | 1,51 | 237,86 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | |
| | о/о** | 82 | 2 блюдо | 95 | 23,47 | 16,34 | 0,57 | 243,58 | 0,05 | 0,14 | 0,95 | 28,8 | 0 | 30,95 | 180,15 | 23,6 | 1,56 | 240,57 | 0,004 | 0 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | |
| | п/к* | 65 | Гарнир | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | п/к* | 216 | 3 блюдо | 200 | 0,26 | 0 | 15,46 | 62 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | п/к* | 119 | хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | 0 | 0 | |
| | п/к* | 120 | хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | 0,012 | 0,012 | |
| | о/о** | | | Итого за прием пицци: | 830 | 35,76 | 33,5 | 99,68 | 650,95 | 0,24 | 0,34 | 30,72 | 387,8 | 0,59 | 243,1 | 442,5 | 104,15 | 8,4 | 1027,2 | 0,016 | 0,0035 | 0,163 | 0,163 | 0,163 |
| | п/к* | | | Итого за прием пицци: | 835 | 39,06 | 29,53 | 98,16 | 820,53 | 0,22 | 0,3 | 30,17 | 191,6 | 0,17 | 116,4 | 400,07 | 101,11 | 8,45 | 1029,9 | 0,0156 | 0,0035 | 0,203 | 0,203 | 0,203 |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | 34,92 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, инвентарь)
 о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, инвентарь)

| Пример пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | цена | Питательные вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Впитываем, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-----------------|--|---------------------------------------|-------|-------------------------|--------|----------|-------------------------------|---------------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|-------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | |
| Завтрак | 24 | завска | Фрукты в ассорти(минимум (блинов)) | 150 | 0,6 | 0 | 16,95 | 69,00 | 0,01 | 0,03 | 19,5 | 0 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | 417 | 0,003 | 0,0005 | 0,015 | |
| | 69 | горячая каша | Запеканка из творога со студийным молоком | 150 | 25,71 | 11,96 | 32,3 | 342,12 | 0,07 | 0,34 | 0,43 | 60 | 0,27 | 233,47 | 283,03 | 33,36 | 0,92 | 131,05 | 0,00914 | 0,031 | 0,03 | |
| | 116 | горячий напиток | Горячий напиток | 200 | 3,2 | 3,2 | 14,6 | 100,8 | 6,5 | 0,32 | 1,08 | 40 | 0,1 | 178,44 | 136,9 | 25,2 | 0,42 | 319,2 | 0,016 | 0,004 | 0,04 | |
| | 121 | хлеб пшеничный | Батон пшеничный | 20 | 1,44 | 0,13 | 9,83 | 50,44 | 0,04 | 0,007 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 | 18,4 | 0 | 0 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| | | | Итого за прием пищи: | 540 | 32,09 | 15,51 | 81,12 | 598,62 | 6,64 | 0,221 | 21,09 | 100 | 0,37 | 450,21 | 488,03 | 90,16 | 5,45 | 959,15 | 0,03014 | 0,0375 | 0,097 | |
| | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | 25,47 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 29 | завска | Помидоры паровые | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 90 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 174 | 0,0012 | 0,00024 | 0,01 | |
| | 30 | 1 блюдо | Циц с маслом и сметаной | 200 | 6 | 6,28 | 7,12 | 109,74 | 0,06 | 0,08 | 9,92 | 121 | 0,008 | 97,1 | 79,6 | 21,2 | 1,2 | 329,8 | 0,006 | 0 | 0,032 | |
| | 281 | 2 блюда | Фрикадельки рыбные с рисом в сливочном соусе | 90 | 12,04 | 8,3 | 9,79 | 161,84 | 0,07 | 0,1 | 0,84 | 30 | 0,26 | 84,68 | 193,13 | 35,67 | 0,82 | 250,74 | 0,0737 | 0,0108 | 0,35 | |
| | 229 | 2 блюда | Рыба запеченная под соусом сливочным с зеленью | 90 | 16,99 | 6,36 | 3,07 | 136,19 | 0,09 | 0,11 | 0,29 | 20 | 0,28 | 60,31 | 215,61 | 54,88 | 0,92 | 404,59 | 0,1449 | 0,01541 | 0,67 | |
| | ПК* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПК* | 50 | завпир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3 | 7,8 | 22,35 | 173,1 | 0,14 | 0,12 | 18,15 | 21,6 | 0,1 | 36,36 | 85,5 | 27,8 | 1,14 | 701,4 | 0,008 | 0,002 | 0,042 |
| | ПК* | 51 | завпир | Картофель отварной с маслом и зеленью | 150 | 3,3 | 3,9 | 25,65 | 151,25 | 0,15 | 0,09 | 21 | 0 | 0 | 14,01 | 78,63 | 29,37 | 1,32 | 869,4 | 0,008 | 0,0006 | 0,045 |
| | | 107 | 3 блюда | Сок фруктовый (банановый) | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 78 | 0,02 | 0,02 | 8 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | 0,0016 | 0,0003 | 7,25 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 18,09 | 89,1 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 67,5 | 21,15 | 1,75 | 105,75 | 0,0019 | 0,0025 | 0,01 |
| | | | Итого за прием пищи: | 795 | 28,77 | 23,44 | 103,83 | 743,88 | 0,46 | 0,39 | 51,91 | 269,6 | 0,368 | 189,59 | 473,83 | 124,82 | 6 | 1814,2 | 0,03969 | 0,01654 | 7,694 | |
| | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | 100,41 | 696,28 | 0,49 | 0,37 | 54,21 | 237 | 0,288 | 142,87 | 489,44 | 146,4 | 6,28 | 2196 | 0,16189 | 0,02775 | 8,017 | |
| | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | 29,63 | 31,65 | | | | | | | | | | | | | | |

ПК* - полный комплект оборудования (УКИ, миксерная
 с/б* - дополнительное оборудование (УКИ, миксерная)

| Пример пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|---------|--|---|------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|--------------------------|-------|-------|-----------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | К, ретинол, экв | Д | маг | Ca | P | Mg | Fe | Co | K | I |
| Завтрак | 27 | завска | Фрукты в асептической упаковке (груши) | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 0,05 | 0,04 | 10 | 20 | 0 | 20 | 20 | 9 | 0,5 | 214 | 0,004 | 0,0001 | 0 | |
| | п/к* | 90 | 2 блюда | Компота мясная (говядина, говяжья, курица) | 90 | 15,2 | 14,04 | 8,9 | 222,75 | 0,36 | 0,15 | 0,08 | 25,35 | 0,16 | 54,18 | 117,54 | 24,85 | 1,6 | 288,38 | 0 | 0 | 0,09 |
| | о/о* | 126 | 2 блюда | Бездрожжевое (говядина) | 90 | 18,49 | 18,54 | 3,59 | 256 | 0,15 | 0,12 | 2,01 | 0 | 0 | 41,45 | 31,4 | 86,49 | 5,3 | 266,67 | 0,006 | 0 | 0,05 |
| | | 53 | гарнир | Рис отварной с маслом | 150 | 3,3 | 4,95 | 32,25 | 186,45 | 0,03 | 0,03 | 0 | 18,9 | 0,08 | 4,95 | 79,83 | 26,52 | 0,53 | 0,52 | 0 | 0,008 | 0,027 |
| | | 95 | 3 блюда | Кусочки выпечки/запеченный картофель/картофель (выпеченный) | 200 | 0 | 0 | 20 | 80,40 | 0,1 | 0,1 | 3 | 79,2 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 25 | 1,775 | 0,175 | 11,05 | 60,00 | 0,025 | 0,008 | 0 | 0 | 0 | 9,25 | 54,5 | 16,25 | 0,7 | 23,25 | 0,0008 | 0,002 | 0 |
| | | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,28 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 |
| | п/к* | | | Итого за пример пищи: | 585 | 22,215 | 19,685 | 89,24 | 634,66 | 0,595 | 0,352 | 13,17 | 143,45 | 1,2 | 95,18 | 295,67 | 84,82 | 3,79 | 579,65 | 0,0068 | 0,0121 | 0,129 |
| | о/о* | | | Итого за пример пищи: | 585 | 25,505 | 24,185 | 83,33 | 668,11 | 0,385 | 0,322 | 15,09 | 118,1 | 1,04 | 82,45 | 482,33 | 126,46 | 7,49 | 577,94 | 0,0128 | 0,0121 | 0,089 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 27,02 | | | | | | | | | | | | | |
| о/о* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 28,43 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 28 | завска | Овощи паровые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 10 | 0 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 | 117,6 | 0 | 0,0002 | 0 | |
| | 196 | 1 блюдо | Суп томатный с крушей, фасолью и овощами | 200 | 5,67 | 6,42 | 8,46 | 118,37 | 0,06 | 0,07 | 12,74 | 160 | 0 | 21,88 | 71,76 | 20,65 | 0,98 | 223,03 | 0,0229 | 0,00089 | 0,8 | |
| | п/к* | 249 | 2 блюда | Пельмени отварные с маслом и зеленью | 197 | 12,68 | 18,4 | 23,26 | 311,03 | 0,125 | 0,078 | 0,21 | 15,7 | 0,25 | 19,76 | 90,35 | 12,6 | 1,2 | 141,39 | 0,0017 | 0,0053 | 0,015 |
| | о/о* | 178 | 2 блюда | Биток с мясом | 240 | 25,25 | 27,65 | 13,69 | 407,66 | 0,12 | 0,23 | 39,53 | 120 | 0 | 105,63 | 268,45 | 61,76 | 4,36 | 862,29 | 0,0146 | 0,00125 | 0,09 |
| | | 215 | 3 блюда | Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива) | 200 | 0,26 | 0 | 15,46 | 62 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,85 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 |
| | | | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,08 | 79,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 80 | 18,8 | 1,56 | 94 | 0,0017 | 0,0022 | 0,01 |
| | п/к* | | | Итого за пример пищи: | 702 | 24,92 | 25,67 | 84,71 | 687,00 | 0,325 | 0,218 | 23,35 | 185,7 | 0,25 | 84,09 | 345,41 | 89,7 | 5,4 | 624,23 | 0,0283 | 0,0159 | 0,825 |
| | о/о* | | | Итого за пример пищи: | 785 | 37,49 | 34,92 | 75,14 | 783,83 | 0,32 | 0,37 | 62,67 | 290 | 0 | 169,98 | 523,51 | 138,86 | 8,56 | 1439,1 | 0,0412 | 0,00754 | 0,9 |
| | п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 29,23 | | | | | | | | | | | | | |
| о/о* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 33,35 | | | | | | | | | | | | | | |

п/к* - полный комплект оборудования (УМК, инсорбика)
 о/о* - оптимальная комплектация (УМК, инсорбика)

| Пример пищи | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный, мкг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|---------|----------------------------|--------------------------------|------|---------------------|------|----------|-------------------------------|-----------------|------|----|--------------|--------|-------|-------|------|-----|-----|-------|--------|-------|------|---------|-----------------------|-------------------|-----|-------|------|------|--------|------|------|------|-----|------|-------|--------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|----------------|----------------|-------------------------|-----|-------|------|------|--------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|--------|-------|--------|-------|-------|-------------|-------------|----------------------|------|------|------|-------|--------|-------|------|------|----|------|-------|------|-------|------|--------|-------|-------|-------|-------|----------------------|----------------------|-----------------------|-------|------|--------|--------|------|------|-------|-----|------|-------|--------|-------|------|--------|---------|---------|-------|-------|------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------|----|------|------|-------|-------|------|------|---|---|---|------|------|------|------|------|-------|-------|---|------|-----|-------------|-------------|----|------|------|------|-------|------|-------|------|---|---|-----|----|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|-----|----------------------|----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-----|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-----|---------------------------------------|---------------------------------------|-----|-------|------|------|--------|------|-------|-------|------|------|--------|-------|--------|----|--------|--------|-------|-------|-------|----|---------|--------------------|----|------|------|------|------|------|------|----|----|---|-----|------|----|------|-----|--------|---------|------|-------|-----|---------|-------------------------|-----|------|------|-------|----|------|------|-----|-----|---|-------|-------|-------|-----|--------|-------|--------|------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | A, рети. экв | D, мкг | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | л/к* | 26 | завюска | Фрукты в асортименте (бананов) | 100 | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 0,02 | 6 | 0 | 0 | 30 | 22 | 17 | 0,6 | 225 | 0,008 | 0,0001 | 0,001 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | л/к* | 277 | 2 блюдо | Запеканка из рыбы | 90 | 11,61 | 6,78 | 6,37 | 133,21 | 0,08 | 0,14 | 2,57 | 170 | 0,42 | 53,78 | 162,26 | 41,32 | 1,18 | 332,9 | 0,0779 | 0,0123 | 0,36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 146 | 2 блюдо | Рыба запеченная с сыром | 90 | 19,28 | 3,42 | 3,15 | 120,87 | 0,06 | 0,13 | 2,27 | 17,2 | 0,28 | 36,35 | 149,9 | 21,2 | 0,7 | 38,3 | 0 | 0,0099 | 0,65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 52 | завюска | Картофель запеченный | 150 | 3,15 | 4,5 | 17,55 | 122,65 | 0,16 | 0,11 | 25,3 | 15 | 0,03 | 16,26 | 94,6 | 35,32 | 15,9 | 807,75 | 0,008 | 0,001 | 0,045 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | л/к* | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,21 | 13,28 | 72,00 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,84 | 27,9 | 0,001 | 0,002 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | л/к* | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 590 | Итого за прием пищи: | Итого за прием пищи: | 590 | 19,03 | 12,31 | 87,02 | 546,32 | 0,34 | 0,304 | 35,35 | 185 | 0,45 | 130,72 | 370,46 | 123,14 | 19,48 | 1467,7 | 0,0989 | 0,0774 | 0,418 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 590 | Доля сточной потребности в энергии, % | Доля сточной потребности в энергии, % | 590 | 26,68 | 8,95 | 83,8 | 533,98 | 0,32 | 0,284 | 35,05 | 32,2 | 0,31 | 113,31 | 389,7 | 103,02 | 19 | 1173,1 | 0,0719 | 0,006 | 0,708 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 29 | завюска | Пшеницы порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 80 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 174 | 0,0012 | 0,00024 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 471 | 1 блюдо | Суп из тыквы с брокколи | 210 | 2,32 | 2,28 | 13,15 | 82 | 0,05 | 0,05 | 3,7 | 290 | 0 | 31,13 | 45,34 | 19,01 | 0,7 | 200,23 | 0,002 | 0,0032 | 0,07 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| с/б** | 64 | завюска | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,85 | 0,08 | 0,2 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 98 | 3 блюдо | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 12,8 | 2,2 | 1,8 | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,8 | 48 | 0,02 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 1,3 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | 750 | Итого за прием пищи: | Итого за прием пищи: | 750 | 30,36 | 23,4 | 101,74 | 747,18 | 0,26 | 0,43 | 20,74 | 440 | 0,11 | 91,35 | 359,85 | 98,58 | 6,49 | 766,78 | 0,01258 | 0,00672 | 0,152 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с/б** | | Доля сточной потребности в энергии, % | Доля сточной потребности в энергии, % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

л/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мисоружка)
с/б** - отсутствие оборудования (УКМ, мисоружка)

| | № рецептуры | Раздел | Наименование блюда | Выход, г | цена | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный состав, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|---------|-------------|----------------|--|----------|-------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|-----------------------|-------|-------|----------------|--------|--------|--------------------------|--------|--------|---------|---------|---------|------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | А, ретинол экв | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | l | Se | F |
| Завтрак | 29 | завтрак | Пшеница пшеничная | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 80 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | 174 | 0,0012 | 0,0024 | 0,01 | |
| п/к* | 219 | 2 блюдо | Пельмени отварные с мясом и зеленью | 210 | 16,96 | 24,612 | 31,122 | 416,03 | 0,168 | 0,105 | 0,29 | 21 | 0,036 | 26,43 | 120,65 | 16,86 | 1,6 | 197,15 | 0,0023 | 0,007 | 0,021 | |
| о/о** | 69 | 2 блюдо | Гречка (сваренная) | 90 | 18,13 | 17,05 | 3,69 | 240,96 | 0,06 | 0,13 | 1,06 | 0 | 0 | 17,03 | 176,72 | 23,18 | 2,61 | 317 | 0,007 | 0,0035 | 0,06 | |
| о/о** | 65 | завтрак | Салатный отварный с мясом | 150 | 6,45 | 4,05 | 40,2 | 223,65 | 0,08 | 0,02 | 0 | 30 | 0,11 | 13,05 | 58,34 | 22,53 | 1,25 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | |
| | 107 | 3 блюдо | Сок фруктовый (яблоко) | 200 | 0,8 | 0,2 | 23,2 | 94,4 | 0,02 | | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | | | 0 | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,14 | 8,80 | 48 | 0,02 | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 43,6 | 13 | 0,56 | 18,6 | 0,0006 | 0,001 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,024 | 0,08 | 0 | 0 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 | 73,5 | 0,002 | 0,002 | 0,012 | |
| п/к* | | | Имущество за прями пищи: | 510 | 20,96 | 25,292 | 72,842 | 609,09 | 0,288 | 0,155 | 19,37 | 107 | 0,036 | 65,03 | 222,05 | 60,06 | 3,85 | 463,25 | 0,0064 | 0,01024 | 0,043 | |
| о/о** | | | Имущество за прями пищи: | 540 | 28,69 | 21,79 | 85,61 | 657,67 | 0,24 | 0,2 | 20,14 | 110 | 0,11 | 68,68 | 336,26 | 88,91 | 5,82 | 684,2 | 0,0108 | 0,00359 | 0,082 | |
| п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 25,92 | | | | | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 27,99 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 23 | завтрак | Ассорти из свежих овощей | 60 | 0,57 | 0,36 | 1,92 | 11,4 | 0,03 | 0,02 | 10,5 | 40 | 0 | 11,1 | 20,4 | 10,2 | 0,45 | 145,8 | 0,0006 | 0,0001 | 0,01 | |
| | 144 | 1 блюдо | Суп крупяной с фрикадельками и перцем | 200 | 4,66 | 7,31 | 7,08 | 112,51 | 0,05 | 0,005 | 11,05 | 110 | 0 | 16,12 | 58,61 | 18,46 | 0,73 | 186,36 | 0,00213 | 0,00032 | 0,05 | |
| п/к* | 42 | 2 блюдо | Запеканка мясная фарш | 90 | 18,7 | 19,2 | 7,5 | 278,28 | 0,07 | 0,1 | 1,36 | 36 | 0,11 | 25,02 | 174,5 | 21,92 | 2,04 | 188,72 | 0,0045 | 0,0018 | 0,036 | |
| о/о* | 126 | 2 блюдо | Бифштексы (сваренная) | 90 | 18,49 | 18,54 | 3,59 | 256 | 0,15 | 0,12 | 2,01 | 0 | 0 | 41,45 | 314 | 66,49 | 5,3 | 266,67 | 0,006 | 0 | 0,05 | |
| п/к* | 218 | завтрак | Сложный завтрак №1 (картофельное пюре, фасоль, морковь, лук) | 150 | 4,15 | 10,66 | 18,64 | 189,12 | 0,15 | 0,19 | 13,76 | 400 | 0,09 | 72,21 | 101,36 | 42,65 | 1,6 | 654,75 | 0,0064 | 0,0009 | 0,05 | |
| о/о* | 22 | завтрак | Резаные овощи с мясом | 150 | 2,4 | 6,9 | 14,1 | 128,65 | 0,09 | 0,007 | 21,27 | 420 | 0,006 | 47,33 | 68,89 | 29,4 | 1,08 | 35,24 | 0,0053 | 0,0004 | 0,03 | |
| | 114 | зод. напиток | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11 | 44,8 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 | 0,68 | 0 | 0 | | |
| | 119 | хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | 45 | 3,19 | 0,31 | 19,89 | 108 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 16,65 | 98,1 | 29,25 | 1,26 | 41,85 | 0,002 | 0,003 | 0 | |
| | 120 | хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,08 | 79,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 | 94 | 0,0017 | 0,0022 | 0,01 | |
| п/к* | | | Имущество за прями пищи: | 785 | 34,11 | 38,52 | 82,11 | 823,31 | 0,42 | 0,365 | 36,75 | 586 | 0,2 | 166,26 | 529,63 | 146,36 | 8,44 | 1317,2 | 0,01733 | 0,00332 | 0,756 | |
| о/о** | | | Имущество за прями пищи: | 785 | 0 | 32,16 | 33,9 | 73,66 | 35,03 | 0,44 | 0,202 | 44,37 | 570 | 0,006 | 157,87 | 626,66 | 176,68 | 11,18 | 770,6 | 0,01773 | 0,00602 | 0,75 |
| п/к* | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 31,52 | | | | | | | | | | | | | | |
| о/о** | | | Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | 31,52 | | | | | | | | | | | | | | |

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, миксер/фен)
о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, миксер/фен)