

«Утверждаю»

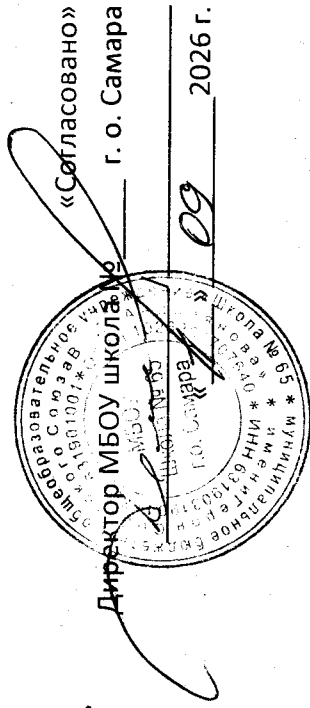
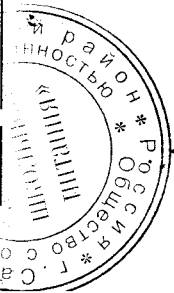
Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Генеральный директор Т. Н. Аврискина

« 31 » 03 2026 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню  
(завтраков, обедов, полдников)

в осенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

|                          |
|--------------------------|
| Согласовано с родителями |
|                          |
|                          |
|                          |
|                          |
|                          |
|                          |
|                          |
|                          |
|                          |

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.4282-26

| Режим              | Завтрак (выход в граммах)                             |          | Обед (выход в граммах)                                |         | Полдник (выход в граммах)                  |        |
|--------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------|--------|
| Неделя 1<br>День 1 | Сыр порционно.                                        | 20       | Суп картофельный с вермишелью и укропом.              | 250/1   | Пирог "Школьный "                          | 140    |
|                    | Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным. | 250/5    | Плов с мясом, огурцы свежие                           | 280     | Чай с сахаром и лимоном                    | 200/10 |
|                    | Какао напиток с молоком.                              | 200      | Напиток из плодов шиповника..                         | 200     |                                            |        |
|                    | Хлеб пшеничный                                        | 70       | Хлеб пшеничный                                        | 60      |                                            |        |
|                    |                                                       |          | Ржаной хлеб                                           | 60      |                                            |        |
| Неделя 1<br>День 2 | Биточки "Школьные" с соусом томатным.                 | 100      | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.          | 250/1   | Ватрушка с творогом                        | 150    |
|                    | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.             | 200      | Жаркое под-домашнему с мясом, зелёный горошек         | 280     | Чай с сахаром.                             | 200    |
|                    | Чай со смородиной                                     | 200      | Напиток клюквенный Школьный                           | 200     |                                            |        |
|                    | Хлеб пшеничный                                        | 50       | Хлеб пшеничный                                        | 60      |                                            |        |
|                    |                                                       |          | Ржаной хлеб                                           | 60      |                                            |        |
| Неделя 1<br>День 3 | Омлет натуральный со сливочным маслом..               | 80       | Суп картофельный с горохом и зеленью.                 | 250/1   | Гребешок "Школьный"                        | 100    |
|                    | Макаронные изделия отварные с сыром.                  | 200/15/5 | Рыба по-самарски тушенная с овощами                   | 100     | Чай со смородиной                          | 200    |
|                    | Чай с лимоном и сахаром.                              | 200/3,5  | Рис отварной с маслом, огурец консервированный.       | 180     | Яблоко свежее ..                           | 50     |
|                    | Хлеб пшеничный                                        | 50       | Напиток из сухофруктов.                               | 200     |                                            |        |
|                    |                                                       |          | Хлеб пшеничный                                        | 60      |                                            |        |
| Неделя 1<br>День 4 | Масло порционно:                                      | 10       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.   | 250/5/1 | Оладьи со спущенным молоком                | 130/20 |
|                    | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным        | 250/10   | Шницель мясной с соусом томатным.                     | 100     | Чай с сахаром.                             | 200    |
|                    | Чай с яблоками и сахаром                              | 200/10   | Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.        | 180     |                                            |        |
|                    | Хлеб пшеничный                                        | 70       | Напиток из плодов шиповника..                         | 200     |                                            |        |
|                    |                                                       |          | Хлеб пшеничный                                        | 60      |                                            |        |
| Неделя 1<br>День 5 | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.         | 100      | Хлеб ржаной                                           | 40      |                                            |        |
|                    | Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек           | 200      | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1 | Пудинг из творога с повидлом (запечённый). | 150    |
|                    | Чай со смородиной                                     | 200      | Сосиска отварная с соусом                             | 100     | Чай с сахаром.                             | 200    |
|                    | Хлеб пшеничный                                        | 50       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным        | 180     |                                            |        |
|                    |                                                       |          | Напиток из лимонов.                                   | 200     |                                            |        |
| Неделя 1<br>День 6 | Плов с мясом, огурцы свежие.                          | 290      | Хлеб пшеничный                                        | 60      |                                            |        |
|                    | Какао напиток с молоком.                              | 200      | Ржаной хлеб                                           | 60      |                                            |        |
|                    | Хлеб пшеничный                                        | 60       | Суп картофельный с горохом и зеленью.                 | 250/1   | Плюшка "Московская"                        | 150    |
|                    |                                                       |          | "Колбаски" куриные с соусом.                          | 100     | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)        | 200    |
|                    |                                                       |          | Рагу из овощей                                        | 180     |                                            |        |
|                    |                                                       |          | Напиток из сухофруктов.                               | 200     |                                            |        |
|                    |                                                       |          | Хлеб пшеничный                                        | 60      |                                            |        |
|                    |                                                       |          | Хлеб ржаной                                           | 30      |                                            |        |

| Режим               | Завтрак (выход в граммах)                                           |         | Обед (выход в граммах)                                         |          | Полдник (выход в граммах)                |        |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|--------|
| Неделя 2<br>День 7  | Сыр порционно                                                       | 10      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.            | 250/5/1  | Десерт "Нежность" ..                     | 140    |
|                     | Яйцо вареное                                                        | 40      | Шницель "Деликатесный" с соусом томатным                       | 100      | Чай с яблоками и сахаром                 | 200/10 |
|                     | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом                             | 250/5   | Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая         | 180      |                                          |        |
|                     | Чай с молоком и сахаром                                             | 200     | Напиток клюквенный Школьный                                    | 200      |                                          |        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                      | 45      | Хлеб пшеничный                                                 | 60       |                                          |        |
| Неделя 2<br>День 8  |                                                                     |         | Хлеб ржаной                                                    | 40       |                                          |        |
|                     | Масло порционно.                                                    | 5       | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа                   | 250/1    | Булочка "Плетёнка".                      | 150    |
|                     | Сосиска отварная с соусом                                           | 100     | Котлеты рыбные с соусом томатным..                             | 100      | Сок в ассортименте                       | 200    |
|                     | Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная                    | 200     | Картофельное пюре с маслом, томат свежий.                      | 180      |                                          |        |
|                     | Чай с лимоном и сахаром.                                            | 200/3,5 | Напиток из апельсина.                                          | 200      |                                          |        |
| Неделя 2<br>День 9  | Хлеб пшеничный                                                      | 45      | Хлеб пшеничный                                                 | 60       |                                          |        |
|                     | Мясо тушёное с соусом.                                              | 100     | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.                   | 250/1    | Пудинг из творога с яблоками, с повидлом | 150    |
|                     | Каша пшённая рассыпчатая.                                           | 200     | Биточки "Школьные" с соусом томатным.                          | 100      | Чай с сахаром.                           | 200    |
|                     | Чай со смородиной                                                   | 200     | Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.                 | 180      |                                          |        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                      | 50      | Напиток из плодов шиповника..                                  | 200      |                                          |        |
| Неделя 2<br>День 10 |                                                                     |         | Хлеб пшеничный                                                 | 60       |                                          |        |
|                     | "Гнездышки" куриные с соусом томатным..                             | 100     | Ржаной хлеб                                                    | 60       | Плюшка "Московская"                      | 150    |
|                     | Вермишель отварная с маслом сливочным                               | 200     | Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.                   | 10/250/1 | Чай со смородиной                        | 200    |
|                     | Чай с молоком и сахаром                                             | 200     | Ёжики мясные с томатным соусом..                               | 100      | Яблоко свежее ..                         | 50     |
|                     | Хлеб пшеничный                                                      | 50      | Пюре гороховое                                                 | 180      |                                          |        |
| Неделя 2<br>День 11 |                                                                     |         | Напиток из апельсина.                                          | 200      |                                          |        |
|                     | Масло порционно.                                                    | 5       | Хлеб пшеничный                                                 | 60       |                                          |        |
|                     | Плов из птицы, огурцы свежие.                                       | 280     | Хлеб ржаной                                                    | 40       | Ватрушка с творогом                      | 150    |
|                     | Чай с яблоками и сахаром                                            | 200/10  | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.                        | 250/5/1  | Чай с сахаром.                           | 200    |
|                     | Хлеб пшеничный                                                      | 60      | Шницель мясной с соусом томатным.                              | 100      |                                          |        |
| Неделя 2<br>День 12 |                                                                     |         | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек. | 180      |                                          |        |
|                     | Напиток из сухофруктов.                                             | 200     | Напиток из клюквенный Школьный                                 | 200      |                                          |        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                      | 50      | Хлеб пшеничный                                                 | 60       |                                          |        |
|                     | Хлеб ржаной                                                         | 30      | Хлеб ржаной                                                    | 30       |                                          |        |
|                     | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.                          | 250/1   | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.                     | 250/1    | Гребешок "Школьный".                     | 150    |
| Неделя 2<br>День 12 | Сосиска отварная с соусом                                           | 100     | Сосиска отварная с соусом                                      | 100      | Сок в ассортименте                       | 200    |
|                     | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, кукуруза консервированная | 200     | Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек.         | 180      |                                          |        |
|                     | Чай со смородиной                                                   | 200     | Напиток клюквенный Школьный                                    | 200      |                                          |        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                      | 50      | Хлеб пшеничный                                                 | 60       |                                          |        |
|                     | Хлеб ржаной                                                         | 30      | Хлеб ржаной                                                    | 30       |                                          |        |

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

День: понедельник

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        |  | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |  |  |
|----------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|--------|------------------------------|--------|-------|--|--|
|                |                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |  |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Ca     | P                            | Mg     | Fe    |  |  |
| 1              | 2                                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      |  | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12     | 13                           | 14     | 15    |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                                       |                 |                         |       |        |  |                                           |               |       |        |    |        |                              |        |       |  |  |
| 15             | Сыр порционно.                                        | 20              | 5,26                    | 5,32  |        |  | 68,92                                     | 0,01          | 0,14  | 42     |    | 0,2    | 120                          | 11     | 0,14  |  |  |
| 173,25         | Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным. | 250/5           | 9,67                    | 10,27 | 46,08  |  | 315,43                                    | 0,21          | 1,3   | 40     |    | 157,8  | 271,75                       | 86     | 2,15  |  |  |
| 382,08         | Какао напиток с молоком.                              | 200             | 3,87                    | 3,9   | 20,79  |  | 133,74                                    | 0,04          | 1,3   | 20     |    | 127,83 | 116,2                        | 22,79  | 0,74  |  |  |
| 817,15         | Хлеб пшеничный                                        | 70              | 9,94                    | 5,59  | 34,3   |  | 227,3                                     | 0,18          |       |        |    | 33,33  | 108,33                       | 23,33  | 1,83  |  |  |
|                | Итого за Завтрак                                      | 545             | 28,74                   | 25,08 | 101,17 |  | 745,39                                    | 0,44          | 2,74  | 102    |    | 319,16 | 616,28                       | 143,12 | 4,86  |  |  |
| <b>Обед</b>    |                                                       |                 |                         |       |        |  |                                           |               |       |        |    |        |                              |        |       |  |  |
| 103            | Суп картофельный с вермишелью и укропом.              | 250/1           | 2,77                    | 2,18  | 22,91  |  | 122,34                                    | 0,1           | 8,84  | 10     |    | 29,47  | 65,7                         | 26,56  | 1,03  |  |  |
| 403,2          | Плов с мясом, огурцы свежие                           | 280             | 10,49                   | 19,12 | 54,43  |  | 454,36                                    | 0,15          | 2,67  | 0,15   |    | 31,56  | 177,38                       | 59,47  | 1,79  |  |  |
| 388,07         | Напиток из плодов шиповника..                         | 200             | 0,51                    | 0,21  | 18,22  |  | 76,82                                     | 0,01          | 0,15  |        |    | 18,96  | 2,55                         | 4,69   | 0,48  |  |  |
| 817,02         | Хлеб пшеничный                                        | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  |  | 194,83                                    | 0,07          |       |        |    | 12     | 39                           | 8,4    | 0,66  |  |  |
| 761            | Ржаной хлеб                                           | 60              | 7,88                    | 4,78  | 26,2   |  | 179,34                                    | 0,1           |       | 0,6    |    | 21     | 94,8                         | 28,2   | 2,34  |  |  |
|                | Итого за Обед                                         | 851             | 30,17                   | 31,08 | 151,17 |  | 1027,69                                   | 0,43          | 11,66 | 10,75  |    | 112,99 | 379,43                       | 127,32 | 6,3   |  |  |
| <b>Полдник</b> |                                                       |                 |                         |       |        |  |                                           |               |       |        |    |        |                              |        |       |  |  |
| 452,04         | Пирог "Школьный"                                      | 140             | 6,23                    | 27,78 | 74,4   |  | 572,54                                    | 0,1           | 0,05  | 1,82   |    | 20,44  | 75,32                        | 17,4   | 1,55  |  |  |
| 393,12         | Чай с сахаром и лимоном                               | 200/10          | 0,15                    | 0,03  | 11,3   |  | 46,07                                     |               | 4,03  |        |    | 15,05  | 4,67                         | 4,57   | 0,34  |  |  |
|                | Итого за Полдник                                      | 350             | 6,38                    | 27,81 | 85,7   |  | 618,61                                    | 0,1           | 4,08  | 1,82   |    | 35,49  | 79,99                        | 21,97  | 1,89  |  |  |
|                | Итого за день                                         |                 | 65,29                   | 83,97 | 338,04 |  | 2391,69                                   | 0,97          | 18,48 | 114,57 |    | 467,64 | 1075,7                       | 292,41 | 13,05 |  |  |

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |        |       |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                  |                                              |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е                            | Ca     | P      | Mg     | Fe    |
| 1                | 12                                           | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11                           | 12     | 13     | 14     | 15    |
| Завтрак          |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |                              |        |        |        |       |
| 580,24           | Биточки "Школьные" с соусом томатным.        | 100             | 8,02                    | 10,41 | 9,37   | 163,22                                    | 0,05          | 1,69  | 9,56  |                              | 16,89  | 74,56  | 12,82  | 1,07  |
| 314,38           | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.    | 200             | 6,04                    | 6,68  | 27,23  | 193,2                                     | 0,13          |       | 28    |                              | 21,94  | 144,48 | 96,87  | 3,23  |
| 1 533            | Чай со смородиной                            | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |       |                              | 13,06  | 4,02   | 4,91   | 0,34  |
| 817,1            | Хлеб пшеничный.                              | 50              | 7,1                     | 3,99  | 24,5   | 162,36                                    | 0,18          |       |       |                              | 33,33  | 108,33 | 23,33  | 1,83  |
| Итого за Завтрак |                                              | 550             | 21,27                   | 21,11 | 70,75  | 558,09                                    | 0,36          | 11,12 | 37,56 |                              | 85,22  | 331,39 | 137,93 | 6,47  |
| Обед             |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |                              |        |        |        |       |
| 88               | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | 250/1           | 1,73                    | 4,57  | 8,19   | 80,88                                     | 0,06          | 18,78 | 0,02  |                              | 43,55  | 45,68  | 23,02  | 0,76  |
| 259,45           | Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек | 280             | 9,02                    | 30,18 | 27,36  | 417,14                                    | 0,26          | 5,23  | 0,09  |                              | 32,5   | 166,53 | 52     | 2,34  |
| 797,01           | Напиток клюквенный Школьный                  | 200             | 0,05                    | 0,02  | 15,32  | 61,66                                     |               | 1,43  |       |                              | 10,92  | 1,05   | 3,46   | 0,1   |
| 817,02           | Хлеб пшеничный                               | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  | 194,83                                    | 0,07          |       |       |                              | 12     | 39     | 8,4    | 0,66  |
| 761              | Ржаной хлеб                                  | 60              | 7,88                    | 4,78  | 26,2   | 179,34                                    | 0,1           |       | 0,6   |                              | 21     | 94,8   | 28,2   | 2,34  |
| Итого за Обед    |                                              | 851             | 27,2                    | 44,34 | 106,48 | 933,85                                    | 0,49          | 25,44 | 0,71  |                              | 119,97 | 347,06 | 115,08 | 6,2   |
| Полдник          |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |                              |        |        |        |       |
| 000,02           | Ватрушка с творогом.                         | 150             | 21,2                    | 11,67 | 48,75  | 384,83                                    | 0,2           | 0,3   | 55,02 |                              | 125,85 | 235,26 | 30,51  | 1,65  |
| 376,18           | Чай с сахаром.                               | 200             | 0,1                     | 0,03  | 11,01  | 44,71                                     |               | 0,05  |       |                              | 11,99  | 4,12   | 4,24   | 0,44  |
| Итого за Полдник |                                              | 350             | 21,3                    | 11,7  | 59,76  | 429,54                                    | 0,2           | 0,35  | 55,02 |                              | 137,84 | 239,38 | 34,75  | 2,09  |
| Итого за день    |                                              |                 | 69,77                   | 77,15 | 236,99 | 1921,48                                   | 1,05          | 36,91 | 93,29 |                              | 343,03 | 917,83 | 287,76 | 14,76 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

Сезон: Осень

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |  |
|----------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|--|------------------------------|--------|--------|-------|--|
|                |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | C     | A      | E  |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |  |
| 1              | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 |  | 12                           | 13     | 14     | 15    |  |
| <b>Завтрак</b> |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |  |                              |        |        |       |  |
| 210,04         | Омлет натуральный со сливочным маслом.          | .80             | 8,02                    | 9,23  | 1,53   | 121,27                                    | 0,05          | 0,15  | 167,48 |    |  | 61,1                         | 137,21 | 10,42  | 1,54  |  |
| 204,15         | Макаронные изделия отварные с сыром.            | 200/15/5        | 11,04                   | 8,87  | 46,95  | 311,79                                    | 0,08          | 0,24  | 20,06  |    |  | 17,99                        | 131,03 | 20,64  | 1,26  |  |
| 393,02         | Чай с лимоном и сахаром.                        | 200/3,5         | 0,12                    | 0,02  | 11,21  | 45,5                                      |               | 2,83  |        |    |  | 13,85                        | 4,01   | 4,21   | 0,32  |  |
| 817,1          | Хлеб пшеничный.                                 | 50              | 7,1                     | 3,99  | 24,5   | 162,36                                    | 0,18          |       |        |    |  | 33,33                        | 108,33 | 23,33  | 1,83  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                         | 553,5           | 26,28                   | 22,11 | 84,19  | 640,92                                    | 0,31          | 3,22  | 187,54 |    |  | 126,27                       | 380,58 | 58,6   | 4,95  |  |
| <b>Обед</b>    |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |  |                              |        |        |       |  |
| 102            | Суп картофельный с горохом и зеленью.           | 250/1           | 5,59                    | 4,12  | 17,8   | 130,68                                    | 0,2           | 6,38  | 20     |    |  | 44,15                        | 89,78  | 37,42  | 2,07  |  |
| 789,01         | Рыба по-самарски тушеная с овощами              | 100             | 12,36                   | 8,66  | 2,88   | 138,9                                     | 0,07          | 2,11  | 9,51   |    |  | 33,12                        | 152,86 | 37,71  | 0,87  |  |
| 315,14         | Рис отварной с маслом, отурец консервированный. | 180             | 3,84                    | 5,41  | 32,6   | 194,45                                    | 0,02          | 1,5   | 27     |    |  | 8,87                         | 67,28  | 24,51  | 0,76  |  |
| 349,06         | Напиток из сухофруктов.                         | 200             | 0,05                    |       | 13,15  | 52,8                                      |               | 0,3   |        |    |  | 44,88                        | 11,55  | 7      | 0,93  |  |
| 817,02         | Хлеб пшеничный                                  | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  | 194,83                                    | 0,07          |       |        |    |  | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |  |
| 756,02         | Хлеб ржаной                                     | 40              | 2,64                    | 0,48  | 18,58  | 89,2                                      | 0,07          |       | 0,4    |    |  | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                            | 831             | 33                      | 23,46 | 114,42 | 800,86                                    | 0,43          | 10,29 | 56,91  |    |  | 157,02                       | 423,67 | 133,84 | 6,85  |  |
| <b>Полдник</b> |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |  |                              |        |        |       |  |
| 417,07         | Гребешок "Школьный"                             | 100             | 8,04                    | 9,22  | 60,56  | 357,38                                    | 0,13          | 0,05  | 23,4   |    |  | 21,85                        | 83,42  | 13,46  | 1,25  |  |
| 1 533          | Чай со смородиной                               | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |        |    |  | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |  |
| 338,24         | Яблоко свежее ..                                | 50              | 0,2                     | 0,2   | 4,9    | 22,2                                      | 0,02          | 5,78  | 0,02   |    |  | 8                            | 5,5    | 4,5    | 1,1   |  |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                         | 350             | 8,35                    | 9,45  | 75,11  | 418,89                                    | 0,15          | 15,26 | 23,42  |    |  | 42,91                        | 92,94  | 22,87  | 2,69  |  |
|                | <b>Итого за день</b>                            |                 | 67,63                   | 55,02 | 273,72 | 1860,67                                   | 0,89          | 28,77 | 267,87 |    |  | 326,2                        | 897,19 | 215,31 | 14,49 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г. День: четверг

Сезон: Осень

Неделя: 1, день 4

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |        |       |
|------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                  |                                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | C     | A      | E                            | Ca     | P      | Mg     | Fe    |
| 1                | 2                                                      | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11                           | 12     | 13     | 14     | 15    |
| Завтрак          |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |                              |        |        |        |       |
| 14               | Масло порционно                                        | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66,09                                     |               |       | 40     |                              | 2,4    | 3      |        | 0,02  |
| 175,18           | Каша Дружба вязкая молочная с<br>маслом сливочным      | 250/10          | 6,87                    | 11,41 | 40,65  | 292,77                                    | 0,11          | 1,3   | 60     |                              | 138,44 | 173,8  | 43,36  | 0,99  |
| 538,01           | Чай с яблоками и сахаром                               | 200/10          | 0,14                    | 0,07  | 11,99  | 49,15                                     |               | 1,05  |        |                              | 13,59  | 5,22   | 5,14   | 0,66  |
| 817,15           | Хлеб пшеничный                                         | 70              | 9,94                    | 5,59  | 34,3   | 227,3                                     | 0,18          |       |        |                              | 33,33  | 108,33 | 23,33  | 1,83  |
| Итого за Завтрак |                                                        | 550             | 17,03                   | 24,32 | 87,07  | 635,31                                    | 0,29          | 2,35  | 100    |                              | 187,76 | 290,35 | 71,83  | 3,5   |
| Обед             |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |                              |        |        |        |       |
| 82,02            | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной и укропом. | 250/5/1         | 1,81                    | 5,21  | 11,41  | 99,77                                     | 0,05          | 10,13 | 5,06   |                              | 51,33  | 51,74  | 25,9   | 1,12  |
| 268,65           | Шницель мясной с соусом<br>томатным.                   | 100             | 5,93                    | 24,13 | 11,58  | 287,21                                    | 0,17          | 1,14  | 1,96   |                              | 16,03  | 68,01  | 13,94  | 0,91  |
| 314,52           | Каша гречневая вязкая с маслом,<br>огурец свежий.      | 180             | 4,74                    | 5,04  | 21     | 148,32                                    | 0,09          | 2,1   | 21     |                              | 22,32  | 117,5  | 76,9   | 2,58  |
| 388,07           | Напиток из плодов шиповника..                          | 200             | 0,51                    | 0,21  | 18,22  | 76,82                                     | 0,01          | 0,15  |        |                              | 18,96  | 2,55   | 4,69   | 0,48  |
| 817,02           | Хлеб пшеничный                                         | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  | 194,83                                    | 0,07          |       |        |                              | 12     | 39     | 8,4    | 0,66  |
| 756,02           | Хлеб ржаной                                            | 40              | 2,64                    | 0,48  | 18,58  | 89,2                                      | 0,07          |       | 0,4    |                              | 14     | 63,2   | 18,8   | 1,56  |
| Итого за Обед    |                                                        | 836             | 24,15                   | 39,86 | 110,2  | 896,15                                    | 0,46          | 13,52 | 28,42  |                              | 134,64 | 342    | 148,63 | 7,31  |
| Полдник          |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |                              |        |        |        |       |
| 401,17           | Оладьи со стухенным молоком.                           | 130/20          | 12,07                   | 12,01 | 59,21  | 374,16                                    | 0,17          | 1,15  | 37,81  |                              | 167,04 | 185,35 | 30,43  | 1,22  |
| 376,18           | Чай с сахаром.                                         | 200             | 0,1                     | 0,03  | 11,01  | 44,71                                     |               | 0,05  |        |                              | 11,99  | 4,12   | 4,24   | 0,44  |
| Итого за Полдник |                                                        | 350             | 12,17                   | 12,04 | 70,22  | 418,87                                    | 0,17          | 1,2   | 37,81  |                              | 179,03 | 189,47 | 34,67  | 1,66  |
| Итого за день    |                                                        |                 | 53,35                   | 76,22 | 267,49 | 1950,33                                   | 0,92          | 17,07 | 166,23 |                              | 501,43 | 821,82 | 255,13 | 12,47 |

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |        |      |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|------------------------------|--------|--------|--------|------|
|                  |                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е                            | Ca     | P      | Mg     | Fe   |
| 1                | 2                                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11                           | 12     | 13     | 14     | 15   |
| Завтрак          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |                              |        |        |        |      |
| 295,58           | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом          | 100             | 9,13                    | 7,46  | 9,03   | 139,78                                    | 0,05          | 0,73  | 20,09  |                              | 14,15  | 36,06  | 12,62  | 0,86 |
| 312,25           | Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек           | 200             | 8,17                    | 6,4   | 19,46  | 168,12                                    | 0,19          | 8,22  | 31,29  |                              | 55,88  | 112,66 | 37,95  | 1,36 |
| 1 533            | Чай со смородиной                                     | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |        |                              | 13,06  | 4,02   | 4,91   | 0,34 |
| 817,1            | Хлеб пшеничный                                        | 50              | 7,1                     | 3,99  | 24,5   | 162,36                                    | 0,18          |       |        |                              | 33,33  | 108,33 | 23,33  | 1,83 |
| Итого за Завтрак |                                                       | 550             | 24,51                   | 17,88 | 62,64  | 509,57                                    | 0,42          | 18,38 | 51,38  |                              | 116,42 | 261,07 | 78,81  | 4,39 |
| Обед             |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |                              |        |        |        |      |
| 96,03            | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1         | 2,26                    | 5,87  | 20,37  | 143,35                                    | 0,1           | 8,45  | 5      |                              | 35,82  | 76,42  | 29,07  | 1,02 |
| 243,22           | Сосиска отварная с соусом                             | 100             | 5,31                    | 11,23 | 3,14   | 134,87                                    | 0,05          | 0,42  | 0,04   |                              | 19,35  | 60,55  | 10,16  | 0,82 |
| 309              | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным        | 180             | 6,37                    | 4,72  | 39,27  | 225,02                                    | 0,07          |       | 25,2   |                              | 15,35  | 44,39  | 11,05  | 0,97 |
| 646,09           | Напиток из лимонов                                    | 200             | 0,14                    | 0,02  | 24,43  | 98,46                                     |               | 3,84  |        |                              | 14,46  | 2,11   | 3,41   | 0,1  |
| 817,02           | Хлеб пшеничный                                        | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  | 194,83                                    | 0,07          |       |        |                              | 12     | 39     | 8,4    | 0,66 |
| 761              | Ржаной хлеб                                           | 60              | 7,88                    | 4,78  | 26,2   | 179,34                                    | 0,1           |       | 0,6    |                              | 21     | 94,8   | 28,2   | 2,34 |
| Итого за Обед    |                                                       | 856             | 30,48                   | 31,41 | 142,82 | 975,87                                    | 0,39          | 12,71 | 30,84  |                              | 117,98 | 317,27 | 90,29  | 5,91 |
| Полдник          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |                              |        |        |        |      |
| 222,09           | Пудинг из творога с повидлом (запеченный)             | 150             | 15,24                   | 10,93 | 56,85  | 386,73                                    | 0,06          | 0,45  | 71,52  |                              | 136,67 | 193,57 | 25,22  | 1,56 |
| 376,18           | Чай с сахаром                                         | 200             | 0,1                     | 0,03  | 11,01  | 44,71                                     |               | 0,05  |        |                              | 11,99  | 4,12   | 4,24   | 0,44 |
| Итого за Полдник |                                                       | 350             | 15,34                   | 10,96 | 67,86  | 431,44                                    | 0,06          | 0,5   | 71,52  |                              | 148,66 | 197,69 | 29,46  | 2    |
| Итого за день    |                                                       |                 | 70,33                   | 60,25 | 273,32 | 1916,88                                   | 0,87          | 31,59 | 153,74 |                              | 383,06 | 776,03 | 198,56 | 12,3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

День: суббота

Неделя: 1

Неделя 1, день 6

12

№ рец.

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Б Ж У

4 5 6

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

В1 С А Е

8 9 10 11

Минеральные вещества (мг)

Ca P Mg Fe

12 13 14 15

Завтрак

403,29 Плов с мясом, огурцы свежие.

290 10,56 19,17 54,62 455,92 0,15 3,37 0,15 33,26 180,38 60,87 1,84

382,08 Какао напиток с молоком.

200 3,87 3,9 20,79 133,74 0,04 1,3 20 127,83 116,2 22,79 0,74

817,02 Хлеб пшеничный

60 8,52 4,79 29,41 194,83 0,07 12 39 8,4 0,66

Итого за Завтрак

550 22,95 27,86 104,82 784,49 0,26 4,67 20,15 173,09 335,58 92,06 3,24

Обед

102 Суп картофельный с горохом и зеленью.

250/1 5,59 4,12 17,8 130,68 0,2 6,38 20 44,15 89,78 37,42 2,07

295,62 "Колбаски" куриные с соусом.

100 8,25 7,06 10,91 140,18 0,05 0,9 27,54 19,05 43,18 11,53 0,8

143,02 Рагу из овощей.

180 3,39 8,84 17,81 164,36 0,08 12,05 13,6 62,69 79,89 34,61 1,14

349,06 Напиток из сухофруктов.

200 0,05 13,15 52,8 0,07 0,3 12 39 8,4 0,66

817,02 Хлеб пшеничный

60 8,52 4,79 29,41 194,83 0,07 12 39 8,4 0,66

756 Хлеб ржаной

30 3,94 2,39 13,1 89,67 0,05 10,5 47,4 14,1 1,17

Итого за Обед

821 29,74 27,2 102,18 772,52 0,45 19,63 61,44 193,27 310,8 113,06 6,77

Полдник

982,01 Плюшка "Московская"

150 11,07 14,61 53,5 391,45 0,18 14,4 27,3 105,51 18,12 1,48

378 Кисель из клюквы

200 0,11 0,04 27,74 111,76 2,99 15,36 9,12 4,85 0,18

(фруктово-ягодный)

350 11,18 14,65 81,24 503,21 0,18 2,99 14,4 42,66 114,63 22,97 1,66

Итого за Полдник

63,87 69,71 288,24 2060,22 0,89 27,29 95,99 409,02 761,01 228,09 11,67

Итого за день

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    |        |        | Минеральные вещества<br>(мг) |      |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|--------|--------|------------------------------|------|--|--|
|                  |                                                           |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Ca     | P      | Mg                           | Fe   |  |  |
| 1                | 12                                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12     | 13     | 14                           | 15   |  |  |
| Завтрак          |                                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |        |        |                              |      |  |  |
| 15               | Сыр порционно                                             | 10              | 2,63                    | 2,66  |        | 34,46                                     | 0,01          | 0,07  | 21     |    | 0,1    | 60     | 5,5                          | 0,07 |  |  |
| 209,01           | Яйцо вареное                                              | 40              | 5,08                    | 4,6   | 0,28   | 62,84                                     | 0,03          |       | 100    |    | 50,22  | 79,8   | 8,68                         | 1,12 |  |  |
| 173,27           | Каша пшеничная вязкая молочная с<br>маслом                | 250/5           | 10,03                   | 8,89  | 53,28  | 333,25                                    | 0,22          | 1,3   | 40     |    | 146,12 | 235,73 | 66,49                        | 1,84 |  |  |
| 378,07           | Чай с молоком и сахаром                                   | 200             | 1,55                    | 1,62  | 13,36  | 74,22                                     | 0,02          | 0,71  | 10,2   |    | 70,94  | 50,02  | 10,88                        | 0,49 |  |  |
| 817,11           | Хлеб пшеничный                                            | 45              | 6,39                    | 3,59  | 22,06  | 146,12                                    | 0,05          |       |        |    | 9      | 29,25  | 6,3                          | 0,5  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                           | 550             | 25,68                   | 21,36 | 88,98  | 650,89                                    | 0,33          | 2,08  | 171,2  |    | 276,38 | 454,8  | 97,85                        | 4,02 |  |  |
| Обед             |                                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |        |        |                              |      |  |  |
| 82,02            | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной и укропом.    | 250/5/1         | 1,81                    | 5,21  | 11,41  | 99,77                                     | 0,05          | 10,13 | 5,06   |    | 51,33  | 51,74  | 25,9                         | 1,12 |  |  |
| 580,43           | Шницель "Деликатесный" с соусом<br>томатным               | 100             | 6,59                    | 15    | 10,37  | 202,84                                    | 0,1           | 1,69  | 9,56   |    | 16,41  | 65,36  | 12,5                         | 0,85 |  |  |
| 203,08           | Вермишель отварная с маслом<br>сливочным, икра кабачковая | 180             | 5,84                    | 6,31  | 34,82  | 219,45                                    | 29,43         | 2,1   | 297,2  |    | 24,23  | 45,32  | 15,39                        | 1    |  |  |
| 797,01           | Напиток клюквенный Школьный                               | 200             | 0,05                    | 0,02  | 15,32  | 61,66                                     |               | 1,43  |        |    | 10,92  | 1,05   | 3,46                         | 0,1  |  |  |
| 817,02           | Хлеб пшеничный                                            | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  | 194,83                                    | 0,07          |       |        |    | 12     | 39     | 8,4                          | 0,66 |  |  |
| 756,02           | Хлеб ржаной                                               | 40              | 2,64                    | 0,48  | 18,58  | 89,2                                      | 0,07          |       | 0,4    |    | 14     | 63,2   | 18,8                         | 1,56 |  |  |
| Итого за Обед    |                                                           | 836             | 25,45                   | 31,81 | 119,91 | 867,75                                    | 29,72         | 15,35 | 312,22 |    | 128,89 | 265,67 | 84,45                        | 5,29 |  |  |
| Полдник          |                                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |        |        |                              |      |  |  |
| 449,27           | Десерт "Нежность"                                         | 140             | 14,94                   | 31,19 | 74,28  | 637,59                                    |               |       |        |    |        |        |                              |      |  |  |
| 538,01           | Чай с яблоками и сахаром                                  | 200/10          | 0,14                    | 0,07  | 11,99  | 49,15                                     |               | 1,05  |        |    | 13,59  | 5,22   | 5,14                         | 0,66 |  |  |
| Итого за Полдник |                                                           | 350             | 15,08                   | 31,26 | 86,27  | 686,74                                    |               | 1,05  |        |    | 13,59  | 5,22   | 5,14                         | 0,66 |  |  |
| Итого за день    |                                                           |                 | 66,21                   | 84,43 | 295,16 | 2205,38                                   | 30,05         | 18,48 | 483,42 |    | 418,86 | 725,69 | 187,44                       | 9,97 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>рецепт      | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |    |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |  |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|--------|---------------------------|--------|-------|------|--|
|                  |                                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | B1            | C     | A      | E  |        | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |  |
| 1                | 2                                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11 | 12     | 13                        | 14     | 15    |      |  |
| Завтрак          |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |        |                           |        |       |      |  |
| 14               | Масло порционно.                                 | 5            | 0,04                 | 3,63  | 0,07   | 33,11                          |               |       | 20     |    | 1,2    | 1,5                       |        |       | 0,01 |  |
| 243,22           | Сосиска отварная с соусом                        | 100          | 5,31                 | 11,23 | 3,14   | 134,87                         | 0,05          | 0,42  | 0,04   |    | 19,35  | 60,55                     | 10,16  | 0,82  |      |  |
| 304,35           | Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная | 200          | 4,75                 | 6,53  | 40,46  | 239,61                         | 0,02          | 0,96  | 32,4   |    | 10,63  | 80,39                     | 27,67  | 0,71  |      |  |
| 393,02           | Чай с лимоном и сахаром.                         | 200/3,5      | 0,12                 | 0,02  | 11,21  | 45,5                           |               | 2,83  |        |    | 13,85  | 4,01                      | 4,21   | 0,32  |      |  |
| 817,11           | Хлеб пшеничный                                   | 45           | 6,39                 | 3,59  | 22,06  | 146,12                         | 0,05          |       |        |    | 9      | 29,25                     | 6,3    | 0,5   |      |  |
| Итого за Завтрак |                                                  | 553,5        | 16,61                | 25    | 76,94  | 599,21                         | 0,12          | 4,21  | 52,44  |    | 54,03  | 175,7                     | 48,34  | 2,36  |      |  |
| Обед             |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |        |                           |        |       |      |  |
| 108              | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа     | 250/1        | 3,8                  | 4,26  | 22,62  | 144,02                         | 0,09          | 6,34  | 33,5   |    | 33,96  | 64,85                     | 23,12  | 0,9   |      |  |
| 234,07           | Котлеты рыбные с соусом томатным...              | 100          | 7,8                  | 7,27  | 9,2    | 133,43                         | 0,03          | 0,66  | 17,26  |    | 21,36  | 74,23                     | 18,45  | 0,49  |      |  |
| 312,14           | Картофельное пюре с маслом, томат свежий.        | 180          | 3,47                 | 4,95  | 15,46  | 120,27                         | 0,16          | 12,68 | 25,94  |    | 47,43  | 91,34                     | 34,12  | 1,29  |      |  |
| 646,08           | Напиток из апельсина.                            | 200          | 0,04                 | 0,02  | 16,55  | 66,54                          |               | 2,6   |        |    | 14,99  | 5                         | 6,23   | 0,43  |      |  |
| 817,02           | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 8,52                 | 4,79  | 29,41  | 194,83                         | 0,07          |       |        |    | 12     | 39                        | 8,4    | 0,66  |      |  |
| 756,02           | Хлеб ржаной                                      | 40           | 2,64                 | 0,48  | 18,58  | 89,2                           | 0,07          |       | 0,4    |    | 14     | 63,2                      | 18,8   | 1,56  |      |  |
| Итого за Обед    |                                                  | 831          | 26,27                | 21,77 | 111,82 | 748,29                         | 0,42          | 22,28 | 77,1   |    | 143,74 | 337,62                    | 109,12 | 5,33  |      |  |
| Полдник          |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |        |                           |        |       |      |  |
| 985,02           | Булочка "Плетенка".                              | 150          | 11,6                 | 21,76 | 46,02  | 416,32                         | 0,2           |       | 31,88  |    | 28,83  | 124,96                    | 19,3   | 1,66  |      |  |
| 389              | Сок в ассортименте                               | 200          | 0,6                  | 0,4   | 32,6   | 136,4                          | 0,04          | 4     |        |    | 40     | 24                        | 18     | 0,8   |      |  |
| Итого за Полдник |                                                  | 350          | 12,2                 | 22,16 | 78,62  | 552,72                         | 0,24          | 4     | 31,88  |    | 68,83  | 148,96                    | 37,3   | 2,46  |      |  |
| Итого за день    |                                                  |              | 55,08                | 68,93 | 267,38 | 1900,22                        | 0,78          | 30,49 | 161,42 |    | 266,6  | 662,28                    | 194,78 | 10,15 |      |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

Неделя 2, день 9

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |  |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|--|------------------------------|--------|--------|-------|--|
|                         |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | C     | A      | E  |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |  |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 |  | 12                           | 13     | 14     | 15    |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |  |                              |        |        |       |  |
| 246,2                   | Мясо тушеное с соусом.                         | 100             | 8,48                    | 22,66 | 2,77   | 248,97                                    | 0,11          | 0,2   | 0,07   |    |  | 12,03                        | 73,35  | 14,61  | 0,92  |  |
| 302                     | Каша пшеничная рассыпчатая.                    | 200             | 8,38                    | 6,07  | 48,29  | 281,31                                    | 0,22          |       | 20     |    |  | 38,08                        | 172,68 | 62,28  | 2,05  |  |
| 1 533                   | Чай со смородиной                              | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |        |    |  | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |  |
| 817,1                   | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 7,1                     | 3,99  | 24,5   | 162,36                                    | 0,18          |       |        |    |  | 33,33                        | 108,33 | 23,33  | 1,83  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | 550             | 24,07                   | 32,75 | 85,21  | 731,95                                    | 0,51          | 9,63  | 20,07  |    |  | 96,5                         | 358,38 | 105,13 | 5,14  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |  |                              |        |        |       |  |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.   | 250/1           | 1,73                    | 4,57  | 8,19   | 80,88                                     | 0,06          | 18,78 | 0,02   |    |  | 43,55                        | 45,68  | 23,02  | 0,76  |  |
| 580,24                  | Биточки "Школьные" с соусом томатным.          | 100             | 8,02                    | 10,41 | 9,37   | 163,22                                    | 0,05          | 1,69  | 9,56   |    |  | 16,89                        | 74,56  | 12,82  | 1,07  |  |
| 314,52                  | Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий. | 180             | 4,74                    | 5,04  | 21     | 148,32                                    | 0,09          | 2,1   | 21     |    |  | 22,32                        | 117,5  | 76,9   | 2,58  |  |
| 388,07                  | Напиток из плодов шиповника..                  | 200             | 0,51                    | 0,21  | 18,22  | 76,82                                     | 0,01          | 0,15  |        |    |  | 18,96                        | 2,55   | 4,69   | 0,48  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                                 | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  | 194,83                                    | 0,07          |       |        |    |  | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |  |
| 761                     | Ржаной хлеб                                    | 60              | 7,88                    | 4,78  | 26,2   | 179,34                                    | 0,1           |       | 0,6    |    |  | 21                           | 94,8   | 28,2   | 2,34  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | 851             | 31,4                    | 29,8  | 112,39 | 843,41                                    | 0,38          | 22,72 | 31,18  |    |  | 134,72                       | 374,09 | 154,03 | 7,89  |  |
| <b>Полдник</b>          |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |  |                              |        |        |       |  |
| 240,09                  | Пудинг из творога с яблоками, с повидлом       | 150             | 13,71                   | 10,84 | 47,1   | 340,8                                     | 0,05          | 1,58  | 80,52  |    |  | 124,89                       | 172,33 | 21,25  | 1,8   |  |
| 376,18                  | Чай с сахаром.                                 | 200             | 0,1                     | 0,03  | 11,01  | 44,71                                     |               | 0,05  |        |    |  | 11,99                        | 4,12   | 4,24   | 0,44  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                | 350             | 13,81                   | 10,87 | 58,11  | 385,51                                    | 0,05          | 1,63  | 80,52  |    |  | 136,88                       | 176,45 | 25,49  | 2,24  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 69,28                   | 73,42 | 255,71 | 1960,87                                   | 0,94          | 33,98 | 131,77 |    |  | 368,1                        | 908,92 | 284,65 | 15,27 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

Сезон: Осень

День: четверг

Неделя: 2

Неделя: 2, день 10

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |    |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |  |
|------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|--------|----|----|------------------------------|--------|--------|-------|--|
|                  |                                              |                 | Б                       | Ж     | У      | Y       |                                           | B1            | C      | A  | E  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |  |
| 1                | 2                                            | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7       | 8                                         | 9             | 10     | 11 | 12 | 13                           | 14     | 15     |       |  |
| Завтрак          |                                              |                 |                         |       |        |         |                                           |               |        |    |    |                              |        |        |       |  |
| 833,05           | "Гнездышки" куриные с соусом томатным..      | 100             | 16,56                   | 9,14  | 7,03   | 176,62  | 0,05                                      | 0,37          | 46,8   |    |    | 18,02                        | 90,59  | 15,14  | 1     |  |
| 203              | Вермишель отварная с маслом сливочным        | 200             | 7,37                    | 5,88  | 39,31  | 239,64  | 0,08                                      |               | 28,27  |    |    | 22,96                        | 48,88  | 14,76  | 1,08  |  |
| 378,07           | Чай с молоком и сахаром                      | 200             | 1,55                    | 1,62  | 13,36  | 74,22   | 0,02                                      | 0,71          | 10,2   |    |    | 70,94                        | 50,02  | 10,88  | 0,49  |  |
| 817,1            | Хлеб пшеничный                               | 50              | 7,1                     | 3,99  | 24,5   | 162,36  | 0,18                                      |               |        |    |    | 33,33                        | 108,33 | 23,33  | 1,83  |  |
| Итого за Завтрак |                                              | 550             | 32,58                   | 20,63 | 84,2   | 652,84  | 0,33                                      | 1,08          | 85,27  |    |    | 145,25                       | 297,82 | 64,11  | 4,4   |  |
| Обед             |                                              |                 |                         |       |        |         |                                           |               |        |    |    |                              |        |        |       |  |
| 101,17           | Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью. | 10/250/1        | 4,51                    | 3,57  | 20,16  | 130,81  | 0,12                                      | 8,93          | 3,68   |    |    | 30,64                        | 84,98  | 31,56  | 1,05  |  |
| 941,07           | Ежики мясные с томатным соусом..             | 100             | 5,97                    | 7,7   | 9,73   | 132,1   | 0,03                                      | 0,43          | 5,4    |    |    | 16,29                        | 71,09  | 14,87  | 0,97  |  |
| 199              | Пюре гороховое                               | 180             | 19,72                   | 5,77  | 40,33  | 292,13  | 0,42                                      |               | 25,2   |    |    | 93,26                        | 195,88 | 80,08  | 6,16  |  |
| 646,08           | Напиток из апельсина.                        | 200             | 0,04                    | 0,02  | 16,55  | 66,54   |                                           | 2,6           |        |    |    | 14,99                        | 5      | 6,23   | 0,43  |  |
| 817,02           | Хлеб пшеничный                               | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  | 194,83  | 0,07                                      |               |        |    |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |  |
| 756,02           | Хлеб ржаной                                  | 40              | 2,64                    | 0,48  | 18,58  | 89,2    | 0,07                                      |               | 0,4    |    |    | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56  |  |
| Итого за Обед    |                                              | 841             | 41,4                    | 22,33 | 134,76 | 905,61  | 0,71                                      | 11,96         | 34,68  |    |    | 181,18                       | 459,15 | 159,94 | 10,83 |  |
| Полдник          |                                              |                 |                         |       |        |         |                                           |               |        |    |    |                              |        |        |       |  |
| 982,01           | Плюшка "Московская"                          | 150             | 11,07                   | 14,61 | 53,5   | 391,45  | 0,18                                      |               | 14,4   |    |    | 27,3                         | 105,51 | 18,12  | 1,48  |  |
| 1 533            | Чай со смородиной                            | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31   |                                           | 9,43          |        |    |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |  |
| 338,24           | Яблоко свежее ..                             | 50              | 0,2                     | 0,2   | 4,9    | 22,2    | 0,02                                      | 5,78          | 0,02   |    |    | 8                            | 5,5    | 4,5    | 1,1   |  |
| Итого за Полдник |                                              | 400             | 11,38                   | 14,84 | 68,05  | 452,96  | 0,2                                       | 15,21         | 14,42  |    |    | 48,36                        | 115,03 | 27,53  | 2,92  |  |
| Итого за день    |                                              |                 | 85,36                   | 57,8  | 287,01 | 2011,41 | 1,24                                      | 28,25         | 134,37 |    |    | 374,79                       | 872    | 251,58 | 18,15 |  |

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        |  | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |      |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|-------|------|--|
|                  |                                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |  |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |      |  |
| 1                | 2                                                              | 3               | 4                       | 5     | 6      |  | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |      |  |
| Завтрак          |                                                                |                 |                         |       |        |  |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |      |  |
| 14               | Масло порционно.                                               | 5               | 0,04                    | 3,63  | 0,07   |  | 33,11                                     |               |       | 20     |    | 1,2                          | 1,5    |        |       | 0,01 |  |
| 291,36           | Плов из птицы, курицы свежие.                                  | 280             | 13,16                   | 16,55 | 57,11  |  | 430,03                                    | 0,1           | 3,96  | 16,41  |    | 35,65                        | 196,64 | 57,86  | 1,66  |      |  |
| 538,01           | Чай с яблоками и сахаром.                                      | 200/10          | 0,14                    | 0,07  | 11,99  |  | 49,15                                     |               | 1,05  |        |    | 13,59                        | 5,22   | 5,14   | 0,66  |      |  |
| 817,02           | Хлеб пшеничный                                                 | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  |  | 194,83                                    | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |      |  |
| Итого за Завтрак |                                                                | 555             | 21,86                   | 25,04 | 98,58  |  | 707,12                                    | 0,17          | 5,01  | 36,41  |    | 62,44                        | 242,36 | 71,4   | 2,99  |      |  |
| Обед             |                                                                |                 |                         |       |        |  |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |      |  |
| 157,02           | Соленья Домашняя со сметаной и зеленью.                        | 250/5/1         | 5,37                    | 8,59  | 7,98   |  | 130,69                                    | 0,09          | 6,13  | 21,06  |    | 38,39                        | 90,83  | 23,58  | 1,31  |      |  |
| 268,65           | Щи из капусты с соусом томатным.                               | 100             | 5,93                    | 24,13 | 11,58  |  | 287,21                                    | 0,17          | 1,14  | 1,96   |    | 16,03                        | 68,01  | 13,94  | 0,91  |      |  |
| 313,41           | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек. | 180             | 5,24                    | 4,39  | 32,82  |  | 191,75                                    | 0,05          | 3     | 21     |    | 33,86                        | 169,51 | 25,98  | 1,08  |      |  |
| 349,06           | Напиток из сухофруктов.                                        | 200             | 0,05                    |       | 13,15  |  | 52,8                                      |               | 0,3   |        |    | 44,88                        | 11,55  | 7      | 0,93  |      |  |
| 817,02           | Хлеб пшеничный                                                 | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  |  | 194,83                                    | 0,07          |       |        |    | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66  |      |  |
| 756              | Хлеб ржаной                                                    | 30              | 3,94                    | 2,39  | 13,1   |  | 89,67                                     | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17  |      |  |
| Итого за Обед    |                                                                | 826             | 29,05                   | 44,29 | 108,04 |  | 946,95                                    | 0,43          | 10,57 | 44,32  |    | 155,66                       | 426,3  | 93     | 6,06  |      |  |
| Полдник          |                                                                |                 |                         |       |        |  |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |      |  |
| 000,00           | Ватрушка с творогом.                                           | 150             | 21,2                    | 11,67 | 48,75  |  | 384,83                                    | 0,2           | 0,3   | 55,02  |    | 125,85                       | 235,26 | 30,51  | 1,65  |      |  |
| 376,18           | Чай с сахаром.                                                 | 200             | 0,1                     | 0,03  | 11,01  |  | 44,71                                     |               | 0,05  |        |    | 11,99                        | 4,12   | 4,24   | 0,44  |      |  |
| Итого за Полдник |                                                                | 350             | 21,3                    | 11,7  | 59,76  |  | 429,54                                    | 0,2           | 0,35  | 55,02  |    | 137,84                       | 239,38 | 34,75  | 2,09  |      |  |
| Итого за день    |                                                                |                 | 72,21                   | 81,03 | 266,38 |  | 2083,61                                   | 0,8           | 15,93 | 135,75 |    | 355,94                       | 908,04 | 199,15 | 11,14 |      |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

Неделя 2, день 12

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энер-<br>гетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|                         |                                                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | C     | A      | E  |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 1                       | 2                                                                   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 |  | 12                           | 13     | 14     | 15   |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |  |                              |        |        |      |  |
| 295,58                  | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.                       | 100             | 9,13                    | 7,46  | 9,03   | 139,78                                    | 0,05          | 0,73  | 20,09  |    |  | 14,15                        | 36,06  | 12,62  | 0,86 |  |
| 314,55                  | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, кукуруза консервированная | 200             | 5,88                    | 6,09  | 26,75  | 185,33                                    | 0,11          | 0,96  | 25,2   |    |  | 28,32                        | 138,34 | 89,86  | 2,91 |  |
| 1 533                   | Чай со смородиной                                                   | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |        |    |  | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34 |  |
| 817,1                   | Хлеб пшеничный                                                      | 50              | 7,1                     | 3,99  | 24,5   | 162,36                                    | 0,18          |       |        |    |  | 33,33                        | 108,33 | 23,33  | 1,83 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     | 550             | 22,22                   | 17,57 | 69,93  | 526,78                                    | 0,34          | 11,12 | 45,29  |    |  | 88,86                        | 286,75 | 130,72 | 5,94 |  |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |  |                              |        |        |      |  |
| 1 567                   | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.                          | 250/1           | 1,88                    | 5,07  | 20,12  | 133,63                                    | 0,03          | 3,17  | 0,14   |    |  | 25,1                         | 43,48  | 18,72  | 0,51 |  |
| 243,22                  | Сосиска отварная с соусом                                           | 100             | 5,31                    | 11,23 | 3,14   | 134,87                                    | 0,05          | 0,42  | 0,04   |    |  | 19,35                        | 60,55  | 10,16  | 0,82 |  |
| 312,17                  | Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек.              | 180             | 7,36                    | 5,3   | 19,52  | 155,22                                    | 0,17          | 8,18  | 25,94  |    |  | 49,23                        | 102,14 | 34,42  | 1,23 |  |
| 797,01                  | Напиток клюквенный Школьный                                         | 200             | 0,05                    | 0,02  | 15,32  | 61,66                                     |               | 1,43  |        |    |  | 10,92                        | 1,05   | 3,46   | 0,1  |  |
| 817,02                  | Хлеб пшеничный                                                      | 60              | 8,52                    | 4,79  | 29,41  | 194,83                                    | 0,07          |       |        |    |  | 12                           | 39     | 8,4    | 0,66 |  |
| 756                     | Хлеб ржаной                                                         | 30              | 3,94                    | 2,39  | 13,1   | 89,67                                     | 0,05          |       | 0,3    |    |  | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17 |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                     | 821             | 27,06                   | 28,8  | 100,61 | 769,88                                    | 0,37          | 13,2  | 26,42  |    |  | 127,1                        | 293,62 | 89,26  | 4,49 |  |
| <b>Полдник</b>          |                                                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |  |                              |        |        |      |  |
| 417,09                  | Ребешок "Школьный".                                                 | 150             | 12,06                   | 11,59 | 60,84  | 395,91                                    | 0,19          | 0,08  | 35,1   |    |  | 32,78                        | 125,13 | 20,19  | 1,87 |  |
| 389                     | Сок в ассортименте                                                  | 200             | 0,6                     | 0,4   | 32,6   | 136,4                                     | 0,04          | 4     |        |    |  | 40                           | 24     | 18     | 0,8  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                     | 350             | 12,66                   | 11,99 | 93,44  | 532,31                                    | 0,23          | 4,08  | 35,1   |    |  | 72,78                        | 149,13 | 38,19  | 2,67 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                     |                 | 61,94                   | 58,36 | 263,98 | 1828,97                                   | 0,94          | 28,4  | 106,81 |    |  | 288,74                       | 729,5  | 258,17 | 13,1 |  |

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 12 лет и старше:**

| Дни смены/приём пищи                                                                                       | Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня |                                         |                     |                                         |                     |                                         |                     |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                            | Завтрак                                                      |                                         | Обед                |                                         | Полдник             |                                         | Итого за день       |                                         |
|                                                                                                            | Калорийность (ккал)                                          | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % |
| 1 день                                                                                                     | 745,39                                                       | 27,40                                   | 1027,69             | 37,78                                   | 618,61              | 22,74                                   | 2391,69             | 87,93                                   |
| 2 день                                                                                                     | 558,09                                                       | 20,52                                   | 933,85              | 34,33                                   | 429,54              | 15,79                                   | 1921,48             | 70,64                                   |
| 3 день                                                                                                     | 640,92                                                       | 23,56                                   | 800,86              | 29,44                                   | 418,89              | 15,40                                   | 1860,67             | 68,41                                   |
| 4 день                                                                                                     | 635,31                                                       | 23,36                                   | 896,15              | 32,95                                   | 418,87              | 15,40                                   | 1950,33             | 71,70                                   |
| 5 день                                                                                                     | 509,57                                                       | 18,73                                   | 975,87              | 35,88                                   | 431,44              | 15,86                                   | 1916,88             | 70,47                                   |
| 6 день                                                                                                     | 784,49                                                       | 28,84                                   | 772,52              | 28,40                                   | 503,21              | 18,50                                   | 2060,22             | 75,74                                   |
| 7 день                                                                                                     | 650,89                                                       | 23,93                                   | 867,75              | 31,90                                   | 686,74              | 25,25                                   | 2205,38             | 81,08                                   |
| 8 день                                                                                                     | 599,21                                                       | 22,03                                   | 748,29              | 27,51                                   | 552,72              | 20,32                                   | 1900,22             | 69,86                                   |
| 9 день                                                                                                     | 731,95                                                       | 26,91                                   | 843,41              | 31,01                                   | 385,51              | 14,17                                   | 1960,87             | 72,09                                   |
| 10 день                                                                                                    | 652,84                                                       | 24,00                                   | 905,61              | 33,29                                   | 452,96              | 16,65                                   | 2011,41             | 73,95                                   |
| 11 день                                                                                                    | 707,12                                                       | 26,00                                   | 946,95              | 34,81                                   | 429,54              | 15,79                                   | 2083,61             | 76,60                                   |
| 12 день                                                                                                    | 526,78                                                       | 19,37                                   | 769,88              | 28,30                                   | 532,31              | 19,57                                   | 1828,97             | 67,24                                   |
| Общее значение за 12 дней                                                                                  |                                                              | 284,65                                  |                     | 385,62                                  |                     | 215,45                                  |                     | 885,73                                  |
| Среднее значение                                                                                           |                                                              | 23,72                                   |                     | 32,13                                   |                     | 17,95                                   |                     | 73,81                                   |
| Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 |                                                              | 20-25                                   |                     | 30-35                                   |                     | 10-15                                   |                     |                                         |

**Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 12 лет и старше**

|                                                            | <b>Белки (г)</b> | <b>Жиры (г)</b> | <b>Углеводы (г)</b> | <b>Энергетическая<br/>ценность<br/>(ккал)</b> |
|------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------------------|
| <b>1 неделя 1 день</b>                                     | 65,29            | 83,97           | 338,04              | 2391,69                                       |
| <b>1 неделя 2 день</b>                                     | 69,77            | 77,15           | 236,99              | 1921,48                                       |
| <b>1 неделя 3 день</b>                                     | 67,63            | 55,02           | 273,72              | 1860,67                                       |
| <b>1 неделя 4 день</b>                                     | 53,35            | 76,22           | 267,49              | 1950,33                                       |
| <b>1 неделя 5 день</b>                                     | 70,33            | 60,25           | 273,32              | 1916,9                                        |
| <b>1 неделя 6 день</b>                                     | 63,87            | 69,71           | 288,24              | 2060,22                                       |
| <b>2 неделя 7 день</b>                                     | 66,21            | 84,43           | 295,16              | 2205,38                                       |
| <b>2 неделя 8 день</b>                                     | 55,08            | 68,93           | 267,38              | 1900,2                                        |
| <b>2 неделя 9 день</b>                                     | 69,28            | 73,42           | 255,71              | 1960,87                                       |
| <b>2 неделя 10 день</b>                                    | 85,36            | 57,80           | 287,01              | 2011,41                                       |
| <b>2 неделя 11 день</b>                                    | 72,21            | 81,03           | 266,38              | 2083,61                                       |
| <b>2 неделя 12 день</b>                                    | 61,9             | 58,36           | 263,98              | 1828,97                                       |
| <b>Итого за 12 дней</b>                                    | 800,32           | 846,29          | 3313,42             | 24091,73                                      |
| <b>Среднее<br/>значение</b>                                | 66,69            | 70,52           | 276,12              | 2007,64                                       |
| <b>Норма по<br/>СанПиН<br/>2.3/2.4.4282-26<br/>(100 %)</b> | 90               | 92              | 383                 | 2720                                          |
| <b>Норма по<br/>СанПиН<br/>2.3/2.4.4282-26<br/>(70 %)</b>  | 63               | 64,4            | 268,1               | 1904                                          |
| <b>Отклонения от<br/>нормы</b>                             | 5,4              | 8,8             | 2,7                 | 5,0                                           |