

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «СОШ<br/>с.Никола-Березовка»<br/>Соломенникова С.Е.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «СОШ<br/>с.Новокасово»<br/>Галиева А.Х.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «СОШ<br/>с.Музьяк»<br/>Гареев В.И.,</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «ООШ<br/>с.Старая Муяпта»<br/>Нуртдинова А.Н.</p> | <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «СОШ<br/>с.Новый Актанышбаш»<br/>Ахмаров И.Г.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «СОШ<br/>с.Староязыково»<br/>Нуриахметова Д.Т.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «Школа-<br/>интернат с.Новый<br/>Каинлык»<br/>Сабирьянова Т.М.</p> | <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «Школа-<br/>интернат с.Новокабаново»<br/>Баширова Г.Д.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «СОШ<br/>с.Кузново»<br/>Хайдарова И.Н.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «НОШ<br/>д.Кутлыка»<br/>Петрушкина Л.А.</p> | <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «СОШ<br/>с.Шушпур»<br/>Соина Р.М.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «ШИС<br/>(П)О с.Арау»<br/>Ямиева Т.М.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «ООШ<br/>с.Саклово»<br/>Газиев Р.М.</p> | <p>Утверждаю<br/>Генеральный директор<br/>ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»<br/>Миняев Р.Р.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «СОШ<br/>д.Новая Бура»<br/>Петровичева З.С.</p> <p>Согласовано<br/>Директор МБОУ «ООШ<br/>с.Саузбаш»<br/>Талипова Ф.Н.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Примерное меню для организации питания обучающихся  
общеобразовательных учреждений Краснокамского района**

**2024-2025 учебный год**

**Возраст 11-18 лет**

**Осенне-зимний период**

**«13» января 2025г.**

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|---|------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9 | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |   |      |    |                           |        |       |      |       |        |
| 17                      | Котлеты из птицы                                     | 60              | 10                      | 11 | 8   | 171                                       | 0.05          |   | 30.4 |    | 38                        | 121.66 | 22.8  | 1.06 | 14.95 | 25.38  |
| 33.29                   | Макаронные изделия отварные                          | 230             | 8                       | 6  | 54  | 305                                       | 0.13          |   | 27.6 |    | 33.14                     | 72.16  | 13.27 | 1.37 | 20.22 | 185.15 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |   |      |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0.1           |   |      |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 23                      | 18 | 108 | 685                                       | 0.28          |   | 58   |    | 86.39                     | 250.38 | 57.54 | 3.76 | 53.95 | 212.61 |

|                      |                                                      |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |       |       |       |        |
|----------------------|------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                      |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |       |       |       |        |
| 12.58                | Борщ на мясном бульоне со сметаной                   | 300/5 | 20 | 13 | 14  | 257 | 0.1  | 32.33 | 7.69 |  | 67.6   | 237.07 | 49.78 | 4.23  | 0.91  | 8.67   |
| 167.01               | Гренки из пшеничного хлеба                           | 20    | 2  |    | 15  | 74  | 0.05 |       |      |  | 7.25   | 27.41  | 10.4  | 0.63  |       |        |
| 446.08               | Говядина тушеная с картофелем                        | 200   | 15 | 17 | 21  | 298 | 0.19 | 25.81 | 0.05 |  | 35.68  | 208.29 | 45.27 | 3.22  | 11.74 | 112.95 |
| 69.27                | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)       | 200   |    |    | 24  | 100 | 0.03 | 16.2  |      |  | 16.33  | 25.8   | 8.4   | 0.63  | 0.19  |        |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 85    | 7  | 1  | 47  | 221 | 0.14 |       |      |  | 19.55  | 73.95  | 28.05 | 1.7   | 24.48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                      |       | 44 | 31 | 121 | 950 | 0.51 | 74.34 | 7.74 |  | 146.41 | 572.52 | 141.9 | 10.41 | 37.32 | 121.62 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |       |       |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 67 | 49 | 229 | 1635 | 0.79 | 74.34 | 65.74 |  | 232.8 | 822.9 | 199.44 | 14.17 | 91.27 | 334.23 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|-------|-------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                         |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А     | Е  | Са                        | Р      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                       | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 169.07                  | Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным               | 225             | 6                       | 7  | 31  | 214                                       | 0.11          | 1.45 | 39.96 |    | 145.12                    | 155.93 | 34.25 | 0.67 | 2.6   | 66.06 |
| 122.03                  | Плюшки московские                                       | 60              | 5                       | 8  | 36  | 237                                       | 0.07          | 0.15 | 14.32 |    | 17.33                     | 49.28  | 8.21  | 0.58 | 6.72  | 17.52 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                             | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |       |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |       |
| 77.1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0.11          |      |       |    | 18.85                     | 84.5   | 27.3  | 2.34 | 20.09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                 | 16                      | 16 | 107 | 634                                       | 0.29          | 1.6  | 54.28 |    | 181.6                     | 289.72 | 69.78 | 3.62 | 29.47 | 83.58 |

|                      |                                                         |     |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-----|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |     |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |
| 19.47                | Суп-лапша домашняя на курином бульоне                   | 250 | 4  | 6  | 16  | 135 | 0.05 | 1.5   | 12.5 |  | 19.59 | 39.33  | 9.45   | 0.59 | 9.5   | 121.05 |
| 275.06               | Чахохбили                                               | 100 | 14 | 14 | 6   | 208 | 0.08 | 4.77  | 27.2 |  | 18.51 | 125.97 | 18.29  | 1.2  | 11.77 | 44.15  |
| 481.03               | Гречка отварная рассыпчатая                             | 180 | 8  | 6  | 34  | 220 | 0.26 |       | 21.6 |  | 15.06 | 180.78 | 120.11 | 4.04 | 8.4   | 22.26  |
| 47                   | Инстантный витаминизированный напиток (кисель)          | 200 |    |    | 12  | 128 |      | 16.2  |      |  | 0.32  |        |        | 0.03 | 0.06  |        |
| 77.01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40  | 3  |    | 18  | 88  | 0.07 |       |      |  | 11.6  | 52     | 16.8   | 1.44 | 12.36 | 1.28   |
| 75.17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55  | 4  | 1  | 30  | 143 | 0.09 |       |      |  | 12.65 | 47.85  | 18.15  | 1.1  | 15.84 | 1.76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |     | 33 | 27 | 116 | 922 | 0.55 | 22.47 | 61.3 |  | 77.73 | 445.93 | 182.8  | 8.4  | 57.93 | 190.5  |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |        |        |        |       |      |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 49 | 43 | 223 | 1556 | 0.84 | 24.07 | 115.58 |  | 259.33 | 735.65 | 252.58 | 12.02 | 87.4 | 274.08 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                   |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С     | А     | Е  | Са                        | Р      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |    |     |                                           |               |       |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 87.41                   | Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом    | 210/5           | 15                      | 18 | 38  | 372                                       | 0.13          | 1.83  | 39.39 |    | 30.64                     | 134.11 | 19.47 | 1.25 | 23.63 | 84.37 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                       | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |       |       |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |       |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0.1           |       |       |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08  |
| 83.08                   | Яблоко                                            | 120             |                         |    | 25  | 56                                        | 0.04          | 12    |       |    | 19.2                      | 13.2   | 10.8  | 2.64 | 0.36  | 2.4   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 20                      | 19 | 109 | 637                                       | 0.27          | 13.83 | 39.39 |    | 65.09                     | 203.87 | 51.74 | 5.22 | 42.77 | 88.85 |

|                      |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|------|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
| 16.68                | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной             | 300/5 | 19 | 13 | 14  | 252  | 0.15 | 26.19 | 7.68 |  | 54     | 233.93 | 45.73  | 3.72 | 0.5   | 127.53 |
| 48.31                | Плов из отварной говядины                               | 200   | 22 | 21 | 47  | 463  | 0.11 | 2.11  | 0.1  |  | 22.5   | 275.95 | 56.84  | 3.41 | 11.17 | 6.57   |
| 396                  | Лимонный чайный напиток                                 | 200   |    |    | 14  | 58   |      | 2.8   |      |  | 3.22   | 1.54   | 0.84   | 0.08 | 0.11  |        |
| 77.01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88   | 0.07 |       |      |  | 11.6   | 52     | 16.8   | 1.44 | 12.36 | 1.28   |
| 75.17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55    | 4  | 1  | 30  | 143  | 0.09 |       |      |  | 12.65  | 47.85  | 18.15  | 1.1  | 15.84 | 1.76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |       | 48 | 35 | 123 | 1004 | 0.42 | 31.1  | 7.78 |  | 103.97 | 611.27 | 138.36 | 9.75 | 39.98 | 137.14 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |       |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 68 | 54 | 232 | 1641 | 0.69 | 44.93 | 47.17 |  | 169.06 | 815.14 | 190.1 | 14.97 | 82.75 | 225.99 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                                       |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А     | Е  | Са                        | Р      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                                     | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                       |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 5.35                    | Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным | 225             | 8                       | 10 | 33  | 254                                       | 0.21          | 1.73 | 44.58 |    | 181.38                    | 235.94 | 63.78 | 1.43 | 12.78 | 49.63 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                                           | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |       |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |       |
| 119                     | Булочка домашняя                                                      | 60              | 5                       | 10 | 38  | 257                                       | 0.07          |      | 3     |    | 2.4                       | 38.04  | 6.79  | 0.56 | 6.43  | 16.24 |
| 77.1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)               | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0.11          |      |       |    | 18.85                     | 84.5   | 27.3  | 2.34 | 20.09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                       |                 | 18                      | 21 | 111 | 694                                       | 0.39          | 1.73 | 47.58 |    | 202.93                    | 358.49 | 97.89 | 4.36 | 39.36 | 65.87 |

|                      |                                                            |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |       |      |       |        |
|----------------------|------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                            |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |       |      |       |        |
| 15.7                 | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной    | 250/5 | 6  | 7  | 18  | 164 | 0.11 | 16.77 | 7.5  |  | 30.6   | 76.63  | 26.8  | 1.05 | 6.34  | 100.93 |
| 261.26               | Птица, тушеная в соусе с овощами                           | 100   | 13 | 15 | 7   | 213 | 0.09 | 6.03  | 24   |  | 22.58  | 120.8  | 22.53 | 1.24 | 10.7  | 67.66  |
| 33.05                | Макаронные изделия отварные                                | 180   | 7  | 5  | 42  | 238 | 0.1  |       | 21.6 |  | 25.93  | 56.43  | 10.38 | 1.07 | 15.81 | 144.9  |
| 69.06                | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г | 200   |    |    | 16  | 67  | 0.01 | 20.2  |      |  | 6.76   | 4.4    | 3.6   | 0.92 | 0.19  | 0.8    |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)          | 85    | 7  | 1  | 47  | 221 | 0.14 |       |      |  | 19.55  | 73.95  | 28.05 | 1.7  | 24.48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                            |       | 33 | 28 | 130 | 903 | 0.45 | 43    | 53.1 |  | 105.42 | 332.21 | 91.36 | 5.98 | 57.52 | 314.29 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |        |       |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 51 | 49 | 241 | 1597 | 0.84 | 44.73 | 100.68 |  | 308.35 | 690.7 | 189.25 | 10.34 | 96.88 | 380.16 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А     | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 241                     | Свекла отварная                                      | 30              |                         |    | 3   | 13                                        | 0.01          | 3.2  |       |    | 11.84                     | 13.76  | 7.04  | 0.45 |       |       |
| 12.75                   | Плов из птицы                                        | 30/225          | 18                      | 23 | 63  | 532                                       | 0.14          | 6.03 | 18.36 |    | 34.28                     | 222.39 | 64.5  | 1.89 | 11.12 | 85.63 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |       |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |       |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0.1           |      |       |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 23                      | 24 | 112 | 754                                       | 0.25          | 9.23 | 18.36 |    | 61.37                     | 292.71 | 93.01 | 3.67 | 29.9  | 87.71 |

|                      |                                                               |           |    |    |     |     |      |       |       |  |       |        |       |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                               |           |    |    |     |     |      |       |       |  |       |        |       |      |       |        |
| 19.63                | Суп куллама по- деревенски на<br>курином бульоне              | 250       | 6  | 10 | 16  | 185 | 0.06 | 3.26  | 32.08 |  | 21.67 | 45.48  | 11.41 | 0.67 | 7.73  | 120.34 |
| 30.15                | Рыба (минтай), запеченая с<br>картофелем по-русски            | 50/30/120 | 13 | 9  | 30  | 256 | 0.27 | 33.59 | 47.61 |  | 50.08 | 250.68 | 72.71 | 2.13 | 23.04 | 60.01  |
| 80.03                | Чай с сахаром (2-й вариант)                                   | 200       |    |    | 10  | 40  |      |       |       |  | 0.3   | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |        |
| 168.01               | Сдоба обыкновенная                                            | 60        | 5  | 8  | 36  | 235 | 0.08 |       | 7.15  |  | 3.58  | 41.37  | 7.41  | 0.6  | 6.88  | 28.22  |
| 77.01                | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный (для детского<br>питания) | 40        | 3  |    | 18  | 88  | 0.07 |       |       |  | 11.6  | 52     | 16.8  | 1.44 | 12.36 | 1.28   |
| 75.17                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания)          | 55        | 4  | 1  | 30  | 143 | 0.09 |       |       |  | 12.65 | 47.85  | 18.15 | 1.1  | 15.84 | 1.76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                               |           | 31 | 28 | 140 | 947 | 0.57 | 36.85 | 86.84 |  | 99.88 | 437.39 | 126.5 | 5.97 | 65.91 | 211.61 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |       |        |      |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|-------|--------|------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 54 | 52 | 252 | 1701 | 0.82 | 46.08 | 105.2 |  | 161.25 | 730.1 | 219.51 | 9.64 | 95.81 | 299.32 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|-------|--------|------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 2Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А  | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |      |    |    |                           |        |       |      |       |        |
| 26                      | Тефтели с рисом* в томатном соусе                    | 60/30           | 11                      | 9  | 12  | 172                                       | 0.04          | 1.49 | 3  |    | 18.38                     | 84.34  | 15.65 | 0.68 | 12.42 | 39.24  |
| 33.03                   | Макаронные изделия отварные                          | 200             | 7                       | 5  | 47  | 265                                       | 0.11          |      | 24 |    | 28.81                     | 62.74  | 11.54 | 1.19 | 17.58 | 161    |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |    |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0.1           |      |    |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 23                      | 15 | 105 | 646                                       | 0.25          | 1.49 | 27 |    | 62.44                     | 203.64 | 48.66 | 3.2  | 48.78 | 202.32 |

|                      |                                                      |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|------------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                      |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
| 7                    | Салат из свеклы отварной                             | 100    | 1  | 5  | 9   | 86  | 0.02 | 9.68  |       |  | 35.82  | 41.72  | 21.3   | 1.36 | 0.68  |        |
| 16.9                 | Щи "Новгородские" на курином<br>бульоне со сметаной  | 250/5  | 6  | 5  | 9   | 108 | 0.06 | 29.54 | 7.5   |  | 38.7   | 44.71  | 20.75  | 0.73 | 5.34  | 29.98  |
| 434.05               | Каша гречневая с мясом птицы                         | 30/170 | 20 | 16 | 45  | 413 | 0.37 | 0.95  | 31.36 |  | 32.66  | 299.24 | 165.01 | 5.84 | 20.47 | 114.3  |
| 47                   | Инстантный витаминизированный<br>напиток (кисель)    | 200    |    |    | 12  | 128 |      | 16.2  |       |  | 0.32   |        |        | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 85     | 7  | 1  | 47  | 221 | 0.14 |       |       |  | 19.55  | 73.95  | 28.05  | 1.7  | 24.48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                      |        | 34 | 27 | 122 | 956 | 0.59 | 56.37 | 38.86 |  | 127.05 | 459.62 | 235.11 | 9.66 | 51.03 | 144.28 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |       |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 57 | 42 | 227 | 1602 | 0.84 | 57.86 | 65.86 |  | 189.49 | 663.26 | 283.77 | 12.86 | 99.81 | 346.6 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                         |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А     | Е  | Са                        | Р      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                       | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 4.08                    | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 225             | 7                       | 7  | 37  | 241                                       | 0.09          | 1.46 | 40.5  |    | 145.77                    | 132.78 | 22.18 | 0.51 | 10.49 | 37.33 |
| 119.02                  | Булочка "Российская"                                    | 60              | 5                       | 8  | 37  | 240                                       | 0.06          | 0.07 | 9.89  |    | 10.41                     | 42.36  | 6.9   | 0.56 | 6.39  | 15.21 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                             | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |       |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |       |
| 77.1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0.11          |      |       |    | 18.85                     | 84.5   | 27.3  | 2.34 | 20.09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                 | 17                      | 16 | 114 | 664                                       | 0.26          | 1.53 | 50.39 |    | 175.33                    | 259.65 | 56.4  | 3.44 | 37.03 | 52.54 |

|                      |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |       |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |       |        |        |      |       |        |
| 19.54                | Суп-лапша домашняя на курином бульоне             | 300    | 5  | 7  | 19  | 162 | 0.06 | 1.8   | 15    |  | 23.51 | 47.2   | 11.34  | 0.7  | 11.4  | 145.26 |
| 167.01               | Гренки из пшеничного хлеба                        | 20     | 2  |    | 15  | 74  | 0.05 |       |       |  | 7.25  | 27.41  | 10.4   | 0.63 |       |        |
| 12.78                | Плов из птицы                                     | 30/170 | 15 | 18 | 48  | 415 | 0.11 | 4.67  | 16.32 |  | 26.86 | 177.63 | 49.85  | 1.5  | 9.36  | 66.51  |
| 69.27                | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)    | 200    |    |    | 24  | 100 | 0.03 | 16.2  |       |  | 16.33 | 25.8   | 8.4    | 0.63 | 0.19  |        |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85     | 7  | 1  | 47  | 221 | 0.14 |       |       |  | 19.55 | 73.95  | 28.05  | 1.7  | 24.48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |        | 29 | 26 | 153 | 972 | 0.39 | 22.67 | 31.32 |  | 93.5  | 351.99 | 108.04 | 5.16 | 45.43 | 211.77 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |      |       |  |        |        |        |     |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|-----|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 46 | 42 | 267 | 1636 | 0.65 | 24.2 | 81.71 |  | 268.83 | 611.64 | 164.44 | 8.6 | 82.46 | 264.31 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|-----|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |       |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|--------|--------|------|-------|-------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |    |                                           |               |      |      |    |                           |        |        |      |       |       |
| 275.06                  | Чахохбили                                            | 100             | 14                      | 14 | 6  | 208                                       | 0.08          | 4.77 | 27.2 |    | 18.51                     | 125.97 | 18.29  | 1.2  | 11.77 | 44.15 |
| 481.05                  | Гречка отварная рассыпчатая                          | 185             | 8                       | 6  | 35 | 226                                       | 0.27          |      | 22   |    | 15.46                     | 185.88 | 123.51 | 4.16 | 8.64  | 22.75 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10 | 40                                        |               |      |      |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02   | 0.03 | 0.06  |       |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36 | 169                                       | 0.1           |      |      |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45  | 1.3  | 18.72 | 2.08  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 27                      | 21 | 87 | 643                                       | 0.45          | 4.77 | 49.2 |    | 49.22                     | 368.41 | 163.27 | 6.69 | 39.19 | 68.98 |

|                      |                                                               |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                               |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |
| 12.96                | Свекольник на мясном бульоне со сметаной                      | 300/5 | 21 | 14 | 22  | 294 | 0.15 | 23.49 | 7.69 |  | 70.9   | 265.35 | 59.55  | 4.86  | 1.12  | 127.24 |
| 167.05               | Гренки из пшеничного хлеба                                    | 25    | 3  |    | 19  | 93  | 0.06 |       |      |  | 9.06   | 34.26  | 13     | 0.79  |       |        |
| 446.08               | Говядина тушеная с картофелем                                 | 200   | 15 | 17 | 21  | 298 | 0.19 | 25.81 | 0.05 |  | 35.68  | 208.29 | 45.27  | 3.22  | 11.74 | 112.95 |
| 396                  | Лимонный чайный напиток                                       | 200   |    |    | 14  | 58  |      | 2.8   |      |  | 3.22   | 1.54   | 0.84   | 0.08  | 0.11  |        |
| 77.01                | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный (для детского<br>питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0.07 |       |      |  | 11.6   | 52     | 16.8   | 1.44  | 12.36 | 1.28   |
| 75.17                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания)          | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0.09 |       |      |  | 12.65  | 47.85  | 18.15  | 1.1   | 15.84 | 1.76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                               |       | 46 | 32 | 124 | 974 | 0.56 | 52.1  | 7.74 |  | 143.11 | 609.29 | 153.61 | 11.49 | 41.17 | 243.23 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |       |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 73 | 53 | 211 | 1617 | 1.01 | 56.87 | 56.94 |  | 192.33 | 977.7 | 316.88 | 18.18 | 80.36 | 312.21 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А  | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |      |    |    |                           |        |       |      |       |        |
| 241                     | Свекла отварная                                      | 30              |                         |    | 3   | 13                                        | 0.01          | 3.2  |    |    | 11.84                     | 13.76  | 7.04  | 0.45 |       |        |
| 40                      | Биточки (котлеты) рыбные*                            | 60              | 11                      | 5  | 13  | 112                                       | 0.05          | 0.29 |    |    | 25.2                      | 115.28 | 16.56 | 0.43 | 21.31 | 20.81  |
| 36.13                   | Рис отварной                                         | 195             | 5                       | 5  | 52  | 273                                       | 0.06          |      | 24 |    | 14.23                     | 108.56 | 35.53 | 0.77 |       | 78     |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |    |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0.1           |      |    |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 21                      | 11 | 114 | 607                                       | 0.22          | 3.49 | 24 |    | 66.52                     | 294.16 | 80.6  | 2.98 | 40.09 | 100.89 |

|                      |                                                      |     |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|------------------------------------------------------|-----|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                      |     |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
| 5.04                 | Салат из капусты белокочанной с<br>морковью          | 60  | 1  | 6  | 6   | 82   | 0.02 | 22.98 |       |  | 25.9   | 19.04  | 10.34  | 0.35 | 0.18  | 1.51   |
| 415.03               | Суп Кубанский на курином бульоне                     | 250 | 11 | 7  | 28  | 219  | 0.31 | 18    |       |  | 50.61  | 149.01 | 54.57  | 2.7  | 5.2   | 30.1   |
| 420.06               | Гуляш из мяса птицы                                  | 100 | 10 | 12 | 4   | 166  | 0.06 | 2.36  | 18.12 |  | 10.42  | 81.98  | 12.18  | 0.76 | 9.33  | 22.73  |
| 33.05                | Макаронные изделия отварные                          | 180 | 7  | 5  | 42  | 238  | 0.1  |       | 21.6  |  | 25.93  | 56.43  | 10.38  | 1.07 | 15.81 | 144.9  |
| 47                   | Инстантный витаминизированный<br>напиток (кисель)    | 200 |    |    | 12  | 128  |      | 16.2  |       |  | 0.32   |        |        | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 85  | 7  | 1  | 47  | 221  | 0.14 |       |       |  | 19.55  | 73.95  | 28.05  | 1.7  | 24.48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                      |     | 36 | 31 | 139 | 1054 | 0.63 | 59.54 | 39.72 |  | 132.73 | 380.41 | 115.52 | 6.61 | 55.06 | 199.24 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 57 | 42 | 253 | 1661 | 0.85 | 63.03 | 63.72 |  | 199.25 | 674.57 | 196.12 | 9.59 | 95.15 | 300.13 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|-------|------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                   |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С     | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |    |    |                                           |               |       |      |    |                           |        |       |      |       |        |
| 12.97                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей | 250/5/20        | 8                       | 11 | 17 | 200                                       | 0.1           | 28.4  | 18.7 |    | 57.37                     | 110.43 | 35.92 | 1.77 | 9.65  | 103.08 |
| 89                      | Булочка молочная                                  | 60              | 6                       | 3  | 34 | 184                                       | 0.09          | 0.31  | 4.8  |    | 31.09                     | 64.97  | 11.34 | 0.63 |       |        |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                       | 200             |                         |    | 10 | 40                                        |               |       |      |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36 | 169                                       | 0.1           |       |      |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 19                      | 15 | 97 | 593                                       | 0.29          | 28.71 | 23.5 |    | 103.71                    | 231.96 | 68.73 | 3.73 | 28.43 | 105.16 |

|                      |                                                            |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                            |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
| 262.2                | Суп Любительский                                           | 250   | 5  | 6  | 27  | 180 | 0.2  | 14.55 |      |  | 28.04  | 127.71 | 71.8   | 2.51 | 3.77  | 101.34 |
| 29.02                | Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе                    | 50/50 | 10 | 8  | 4   | 131 | 0.08 | 2.59  | 6.08 |  | 31.31  | 158.59 | 39.65  | 0.71 | 22.73 | 26.02  |
| 280.06               | Картофель, запеченный по-домашнему                         | 180   | 5  | 19 | 42  | 362 | 0.31 | 52.08 |      |  | 30.46  | 152.29 | 60.16  | 2.38 | 1.04  | 48     |
| 69.06                | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г | 200   |    |    | 16  | 67  | 0.01 | 20.2  |      |  | 6.76   | 4.4    | 3.6    | 0.92 | 0.19  | 0.8    |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)          | 85    | 7  | 1  | 47  | 221 | 0.14 |       |      |  | 19.55  | 73.95  | 28.05  | 1.7  | 24.48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                            |       | 27 | 34 | 136 | 961 | 0.74 | 89.42 | 6.08 |  | 116.12 | 516.94 | 203.26 | 8.22 | 52.21 | 176.16 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |        |       |  |        |       |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|--------|-------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 46 | 49 | 233 | 1554 | 1.03 | 118.13 | 29.58 |  | 219.83 | 748.9 | 271.99 | 11.95 | 80.64 | 281.32 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|--------|-------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|---|------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9 | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |   |      |    |                           |        |       |      |       |        |
| 17                      | Котлеты из птицы                                     | 60              | 10                      | 11 | 8   | 171                                       | 0.05          |   | 30.4 |    | 38                        | 121.66 | 22.8  | 1.06 | 14.95 | 25.38  |
| 33.29                   | Макаронные изделия отварные                          | 230             | 8                       | 6  | 54  | 305                                       | 0.13          |   | 27.6 |    | 33.14                     | 72.16  | 13.27 | 1.37 | 20.22 | 185.15 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |   |      |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0.1           |   |      |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 23                      | 18 | 108 | 685                                       | 0.28          |   | 58   |    | 86.39                     | 250.38 | 57.54 | 3.76 | 53.95 | 212.61 |

|                      |                                                               |       |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                               |       |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |
| 15.7                 | Рассольник ленинградский на<br>курином бульоне со сметаной    | 250/5 | 6  | 7  | 18  | 164 | 0.11 | 16.77 | 7.5  |  | 30.6  | 76.63  | 26.8   | 1.05 | 6.34  | 100.93 |
| 342.09               | Курица тушеная                                                | 100   | 13 | 12 | 3   | 173 | 0.07 | 1.52  | 27.2 |  | 12.96 | 113.79 | 13.96  | 0.97 | 11.26 | 36.09  |
| 36.02                | Рис отварной                                                  | 180   | 5  | 5  | 48  | 252 | 0.05 |       | 22   |  | 13.13 | 100.2  | 32.8   | 0.71 |       | 72     |
| 47                   | Инстантный витаминизированный<br>напиток (кисель)             | 200   |    |    | 12  | 128 |      | 16.2  |      |  | 0.32  |        |        | 0.03 | 0.06  |        |
| 77.01                | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный (для детского<br>питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0.07 |       |      |  | 11.6  | 52     | 16.8   | 1.44 | 12.36 | 1.28   |
| 75.17                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания)          | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0.09 |       |      |  | 12.65 | 47.85  | 18.15  | 1.1  | 15.84 | 1.76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                               |       | 31 | 25 | 129 | 948 | 0.39 | 34.49 | 56.7 |  | 81.26 | 390.47 | 108.51 | 5.3  | 45.86 | 212.06 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 54 | 43 | 237 | 1633 | 0.67 | 34.49 | 114.7 |  | 167.65 | 640.85 | 166.05 | 9.06 | 99.81 | 424.67 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                          |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                        | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                         |    |     |                                           |               |      |      |    |                           |        |       |      |       |       |
| 9.25                    | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 225             | 6                       | 7  | 37  | 235                                       | 0.07          | 1.42 | 39.9 |    | 137.9                     | 151.41 | 32.48 | 0.5  | 2.23  | 37.06 |
| 49                      | Булочка дорожная                                         | 60              | 4                       | 9  | 35  | 236                                       | 0.07          |      | 4.8  |    | 1.98                      | 34.35  | 6.33  | 0.5  | 5.76  | 16    |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                              | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |      |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |       |
| 77.1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)  | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0.11          |      |      |    | 18.85                     | 84.5   | 27.3  | 2.34 | 20.09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          |                 | 15                      | 17 | 112 | 654                                       | 0.25          | 1.42 | 44.7 |    | 159.03                    | 270.27 | 66.13 | 3.37 | 28.14 | 53.06 |

|                      |                                                   |        |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |        |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |
| 19.42                | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне              | 300    | 25 | 14 | 18  | 302  | 0.11 | 2.66  | 15.23 |  | 39.18  | 258.95 | 35.28  | 4.12  | 5.13  | 153.24 |
| 58.46                | Кулеш (гречка с мясом)                            | 25/190 | 32 | 22 | 51  | 533  | 0.44 | 0.88  | 0.15  |  | 32.18  | 473.51 | 199.41 | 9.16  | 22.27 | 12.47  |
| 69.27                | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)    | 200    |    |    | 24  | 100  | 0.03 | 16.2  |       |  | 16.33  | 25.8   | 8.4    | 0.63  | 0.19  |        |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85     | 7  | 1  | 47  | 221  | 0.14 |       |       |  | 19.55  | 73.95  | 28.05  | 1.7   | 24.48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |        | 64 | 37 | 140 | 1156 | 0.72 | 19.74 | 15.38 |  | 107.24 | 832.21 | 271.14 | 15.61 | 52.07 | 165.71 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |         |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|---------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 79 | 54 | 252 | 1810 | 0.97 | 21.16 | 60.08 |  | 266.27 | 1102.48 | 337.27 | 18.98 | 80.21 | 218.77 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|---------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: среда  
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С     | А     | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |    |                                           |               |       |       |    |                           |        |       |      |       |        |
| 19.95                   | Суп "Затируха" с курицей                             | 250/25          | 15                      | 13 | 23 | 274                                       | 0.16          | 17.12 | 25.15 |    | 29.37                     | 132.54 | 31.64 | 1.61 | 14.37 | 103.07 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10 | 40                                        |               |       |       |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36 | 169                                       | 0.1           |       |       |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08   |
| 83.08                   | Яблоко                                               | 120             |                         |    | 25 | 56                                        | 0.04          | 12    |       |    | 19.2                      | 13.2   | 10.8  | 2.64 | 0.36  | 2.4    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 20                      | 14 | 94 | 539                                       | 0.3           | 29.12 | 25.15 |    | 63.82                     | 202.3  | 63.91 | 5.58 | 33.51 | 107.55 |

|                      |                                                                  |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                                  |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
| 7.05                 | Салат из свеклы отварной                                         | 60    | 1  | 6  | 5   | 78  | 0.01 | 5.8   |      |  | 21.46  | 25.06  | 12.76  | 0.81 | 0.41  |        |
| 16.7                 | Суп из овощей со сметаной                                        | 250/5 | 2  | 6  | 11  | 110 | 0.09 | 21.27 | 7.5  |  | 35.4   | 56.13  | 22.43  | 0.86 | 0.42  | 101.1  |
| 40.08                | Биточки (котлеты) рыбные* с<br>соусом томатным                   | 60/40 | 11 | 7  | 13  | 149 | 0.06 | 1.37  | 4    |  | 27.41  | 119.27 | 18.17  | 0.53 | 21.74 | 36.81  |
| 33.05                | Макаронные изделия отварные                                      | 180   | 7  | 5  | 42  | 238 | 0.1  |       | 21.6 |  | 25.93  | 56.43  | 10.38  | 1.07 | 15.81 | 144.9  |
| 69.06                | Компот из свежих яблок<br>витаминизированный (витамин С)<br>200г | 200   |    |    | 16  | 67  | 0.01 | 20.2  |      |  | 6.76   | 4.4    | 3.6    | 0.92 | 0.19  | 0.8    |
| 77.01                | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный (для детского<br>питания)    | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0.07 |       |      |  | 11.6   | 52     | 16.8   | 1.44 | 12.36 | 1.28   |
| 75.17                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания)             | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0.09 |       |      |  | 12.65  | 47.85  | 18.15  | 1.1  | 15.84 | 1.76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                  |       | 28 | 25 | 135 | 873 | 0.43 | 48.64 | 33.1 |  | 141.21 | 361.14 | 102.29 | 6.73 | 66.77 | 286.65 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |       |       |        |       |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|-------|--------|-------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 48 | 39 | 229 | 1412 | 0.73 | 77.76 | 58.25 |  | 205.03 | 563.44 | 166.2 | 12.31 | 100.28 | 394.2 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|-------|--------|-------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: четверг  
Неделя: 3Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                                    |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А     | Е  | Са                        | Р      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                                  | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                    |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 100.3                   | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным | 225             | 8                       | 7  | 42  | 268                                       | 0.18          | 1.47 | 40.62 |    | 157.47                    | 227.85 | 42.98 | 2.27 | 34.11 | 37.38 |
| 168.01                  | Сдоба обыкновенная                                                 | 60              | 5                       | 8  | 36  | 235                                       | 0.08          |      | 7.15  |    | 3.58                      | 41.37  | 7.41  | 0.6  | 6.88  | 28.22 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                                        | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |       |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |       |
| 77.1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)            | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0.11          |      |       |    | 18.85                     | 84.5   | 27.3  | 2.34 | 20.09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                    |                 | 18                      | 16 | 118 | 686                                       | 0.37          | 1.47 | 47.77 |    | 180.2                     | 353.73 | 77.71 | 5.24 | 61.14 | 65.6  |

|                      |                                                            |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                            |       |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
| 12.98                | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 17 | 11 | 16  | 236  | 0.12 | 28.44 | 7.66  |  | 64.45  | 214.23 | 47.4   | 3.81 | 0.86  | 107    |
| 327.09               | Говядина тушеная с овощами в соусе                         | 200   | 16 | 18 | 20  | 306  | 0.17 | 18.97 | 0.05  |  | 27.86  | 204.4  | 44.16  | 3.06 | 12.44 | 38.69  |
| 80.03                | Чай с сахаром (2-й вариант)                                | 200   |    |    | 10  | 40   |      |       |       |  | 0.3    | 0.01   | 0.02   | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)          | 85    | 7  | 1  | 47  | 221  | 0.14 |       |       |  | 19.55  | 73.95  | 28.05  | 1.7  | 24.48 |        |
| 384                  | Булочка Гребешок из дрожжевого теста                       | 60    | 5  | 3  | 40  | 200  | 0.07 | 0.06  | 7.85  |  | 5.65   | 41.73  | 7.66   | 0.73 | 6.82  | 24.63  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                            |       | 45 | 33 | 133 | 1003 | 0.5  | 47.47 | 15.56 |  | 117.81 | 534.32 | 127.29 | 9.33 | 44.66 | 170.32 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |     |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-----|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 63 | 49 | 251 | 1689 | 0.87 | 48.94 | 63.33 |  | 298.01 | 888.05 | 205 | 14.57 | 105.8 | 235.92 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-----|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 3Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А     | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 241                     | Свекла отварная                                      | 30              |                         |    | 3   | 13                                        | 0.01          | 3.2  |       |    | 11.84                     | 13.76  | 7.04  | 0.45 |       |       |
| 12.75                   | Плов из птицы                                        | 30/225          | 18                      | 23 | 63  | 532                                       | 0.14          | 6.03 | 18.36 |    | 34.28                     | 222.39 | 64.5  | 1.89 | 11.12 | 85.63 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |       |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |       |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0.1           |      |       |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 23                      | 24 | 112 | 754                                       | 0.25          | 9.23 | 18.36 |    | 61.37                     | 292.71 | 93.01 | 3.67 | 29.9  | 87.71 |

|                      |                                                                  |       |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                                  |       |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
| 19.63                | Суп куллама по- деревенски на<br>курином бульоне                 | 250   | 6  | 10 | 16  | 185 | 0.06 | 3.26  | 32.08 |  | 21.67  | 45.48  | 11.41  | 0.67 | 7.73  | 120.34 |
| 399.02               | Тефтели рыбные в томатном соусе                                  | 80/30 | 11 | 10 | 13  | 185 | 0.1  | 1.89  | 13.5  |  | 33.06  | 160.85 | 37.59  | 0.96 | 25.31 | 45.01  |
| 447.04               | ТК Картофель тушеный                                             | 180   | 4  | 15 | 29  | 270 | 0.22 | 36.34 |       |  | 35.31  | 119.75 | 48.56  | 1.88 | 0.86  | 57.75  |
| 69.06                | Компот из свежих яблок<br>витаминизированный (витамин С)<br>200г | 200   |    |    | 16  | 67  | 0.01 | 20.2  |       |  | 6.76   | 4.4    | 3.6    | 0.92 | 0.19  | 0.8    |
| 77.01                | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный (для детского<br>питания)    | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0.07 |       |       |  | 11.6   | 52     | 16.8   | 1.44 | 12.36 | 1.28   |
| 75.17                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания)             | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0.09 |       |       |  | 12.65  | 47.85  | 18.15  | 1.1  | 15.84 | 1.76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                  |       | 28 | 36 | 122 | 938 | 0.55 | 61.69 | 45.58 |  | 121.05 | 430.33 | 136.11 | 6.97 | 62.29 | 226.94 |

|                      |  |  |    |    |     |      |     |       |       |  |        |        |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|-----|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 51 | 60 | 234 | 1692 | 0.8 | 70.92 | 63.94 |  | 182.42 | 723.04 | 229.12 | 10.64 | 92.19 | 314.65 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|-----|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |      |      |    |                           |        |       |      |       |        |
| 39.15                   | Котлеты "Нежные"                                     | 60              | 12                      | 9  | 12  | 161                                       | 0.05          | 0.14 | 14.4 |    | 31.68                     | 108.06 | 20.88 |      |       |        |
| 416.07                  | Макароны с томатом                                   | 225             | 8                       | 12 | 50  | 342                                       | 0.13          | 5.4  | 63.2 |    | 35.44                     | 74.39  | 17.68 | 1.51 | 18.27 | 181    |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |      |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0.1           |      |      |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45 | 1.3  | 18.72 | 2.08   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 25                      | 22 | 108 | 712                                       | 0.28          | 5.54 | 77.6 |    | 82.37                     | 239.01 | 60.03 | 2.84 | 37.05 | 183.08 |

|                      |                                                        |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |       |
|----------------------|--------------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|-------|
| <b>Обед</b>          |                                                        |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |       |
| 16.77                | ТК Щи "Новгородские" на курином<br>бульоне со сметаной | 300/5  | 8  | 6  | 11  | 128 | 0.07 | 35.45 | 7.5   |  | 45.43  | 53.02  | 24.82  | 0.87 | 6.4   | 34.28 |
| 167.01               | Гренки из пшеничного хлеба                             | 20     | 2  |    | 15  | 74  | 0.05 |       |       |  | 7.25   | 27.41  | 10.4   | 0.63 |       |       |
| 455.07               | Рагу из мяса птицы                                     | 30/170 | 13 | 15 | 29  | 306 | 0.21 | 25.76 | 16.32 |  | 35.86  | 160.91 | 46.47  | 2.02 | 10.01 | 94.52 |
| 47                   | Инстантный витаминизированный<br>напиток (кисель)      | 200    |    |    | 12  | 128 |      | 16.2  |       |  | 0.32   |        |        | 0.03 | 0.06  |       |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания)   | 85     | 7  | 1  | 47  | 221 | 0.14 |       |       |  | 19.55  | 73.95  | 28.05  | 1.7  | 24.48 |       |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                        |        | 30 | 22 | 114 | 857 | 0.47 | 77.41 | 23.82 |  | 108.41 | 315.29 | 109.74 | 5.25 | 40.95 | 128.8 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |        |       |        |      |    |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|-------|--------|------|----|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 55 | 44 | 222 | 1569 | 0.75 | 82.95 | 101.42 |  | 190.78 | 554.3 | 169.77 | 8.09 | 78 | 311.88 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|-------|--------|------|----|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                         |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                       | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |    |     |                                           |               |      |      |    |                           |        |       |      |       |       |
| 170.12                  | Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным         | 225             | 9                       | 9  | 41  | 282                                       | 0.24          | 1.64 | 43.2 |    | 167.1                     | 220.11 | 55.14 | 1.39 | 3.77  | 38.54 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                             | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |      |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02  | 0.03 | 0.06  |       |
| 51                      | Булочка Ванильная                                       | 60              | 5                       | 8  | 35  | 233                                       | 0.07          |      | 9    |    | 5.13                      | 42.51  | 7.09  | 0.62 | 7.09  | 32.72 |
| 77.1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0.11          |      |      |    | 18.85                     | 84.5   | 27.3  | 2.34 | 20.09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                 | 19                      | 18 | 116 | 698                                       | 0.42          | 1.64 | 52.2 |    | 191.38                    | 347.13 | 89.55 | 4.38 | 31.01 | 71.26 |

|                      |                                                   |        |    |    |     |     |      |      |       |  |       |        |       |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|------|-------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |        |    |    |     |     |      |      |       |  |       |        |       |      |       |        |
| 19.54                | Суп-лапша домашняя на курином бульоне             | 300    | 5  | 7  | 19  | 162 | 0.06 | 1.8  | 15    |  | 23.51 | 47.2   | 11.34 | 0.7  | 11.4  | 145.26 |
| 12.78                | Плов из птицы                                     | 30/180 | 16 | 19 | 50  | 435 | 0.11 | 4.9  | 16.32 |  | 28.11 | 184.23 | 52.31 | 1.56 | 9.7   | 70.51  |
| 69.27                | Компот из изюма витаминизированный (витамин С)    | 200    |    |    | 24  | 100 | 0.03 | 16.2 |       |  | 16.33 | 25.8   | 8.4   | 0.63 | 0.19  |        |
| 75.21                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 95     | 8  | 1  | 52  | 247 | 0.15 |      |       |  | 21.85 | 82.65  | 31.35 | 1.9  | 27.36 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |        | 29 | 27 | 145 | 944 | 0.35 | 22.9 | 31.32 |  | 89.8  | 339.88 | 103.4 | 4.79 | 48.65 | 215.77 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 48 | 45 | 261 | 1642 | 0.77 | 24.54 | 83.52 |  | 281.18 | 687.01 | 192.95 | 9.17 | 79.66 | 287.03 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|-----|------|----|---------------------------|--------|--------|------|-------|--------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С   | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9   | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |     |      |    |                           |        |        |      |       |        |
| 241                     | Свекла отварная                                      | 30              |                         |    | 3   | 13                                        | 0.01          | 3.2 |      |    | 11.84                     | 13.76  | 7.04   | 0.45 |       |        |
| 17                      | Котлеты из птицы                                     | 60              | 10                      | 11 | 8   | 171                                       | 0.05          |     | 30.4 |    | 38                        | 121.66 | 22.8   | 1.06 | 14.95 | 25.38  |
| 72.14                   | Пюре из бобовых                                      | 195             | 19                      | 6  | 47  | 321                                       | 0.77          |     | 23.6 |    | 117.38                    | 314.47 | 101.65 | 6.5  | 3.88  | 78     |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |     |      |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02   | 0.03 | 0.06  |        |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0.1           |     |      |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45  | 1.3  | 18.72 | 2.08   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 34                      | 18 | 104 | 714                                       | 0.93          | 3.2 | 54   |    | 182.47                    | 506.45 | 152.96 | 9.34 | 37.61 | 105.46 |

|                      |                                                            |        |    |    |     |      |      |       |      |  |        |        |        |       |       |       |
|----------------------|------------------------------------------------------------|--------|----|----|-----|------|------|-------|------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| <b>Обед</b>          |                                                            |        |    |    |     |      |      |       |      |  |        |        |        |       |       |       |
| 12.58                | Борщ на мясном бульоне со сметаной                         | 300/5  | 20 | 13 | 14  | 257  | 0.1  | 32.33 | 7.69 |  | 67.6   | 237.07 | 49.78  | 4.23  | 0.91  | 8.67  |
| 58.46                | Кулеш (гречка с мясом)                                     | 25/190 | 32 | 22 | 51  | 533  | 0.44 | 0.88  | 0.15 |  | 32.18  | 473.51 | 199.41 | 9.16  | 22.27 | 12.47 |
| 69.06                | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г | 200    |    |    | 16  | 67   | 0.01 | 20.2  |      |  | 6.76   | 4.4    | 3.6    | 0.92  | 0.19  | 0.8   |
| 77.01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)    | 40     | 3  |    | 18  | 88   | 0.07 |       |      |  | 11.6   | 52     | 16.8   | 1.44  | 12.36 | 1.28  |
| 75.17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)          | 55     | 4  | 1  | 30  | 143  | 0.09 |       |      |  | 12.65  | 47.85  | 18.15  | 1.1   | 15.84 | 1.76  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                            |        | 59 | 36 | 129 | 1088 | 0.71 | 53.41 | 7.84 |  | 130.79 | 814.83 | 287.74 | 16.85 | 51.57 | 24.98 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |         |       |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|---------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 93 | 54 | 233 | 1802 | 1.64 | 56.61 | 61.84 |  | 313.26 | 1321.28 | 440.7 | 26.19 | 89.18 | 130.44 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|---------|-------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|----|---------------------------|-------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                         |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С     | А     | Е  | Са                        | Р     | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                       | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |    |    |                                           |               |       |       |    |                           |       |       |      |       |        |
| 19.26                   | ТК Суп картофельный с лапшой домашней с курицей         | 250/20          | 13                      | 11 | 21 | 242                                       | 0.14          | 16.96 | 17.45 |    | 28.18                     | 113.5 | 29.41 | 1.43 | 12.06 | 112.23 |
| 160.02                  | Ватрушка с повидлом                                     | 50              | 3                       | 2  | 33 | 160                                       | 0.05          | 0.1   | 5.79  |    | 5.54                      | 29.79 | 6.08  | 0.66 | 4.68  | 15.94  |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                             | 200             |                         |    | 10 | 40                                        |               |       |       |    | 0.3                       | 0.01  | 0.02  | 0.03 | 0.06  |        |
| 77.1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 30 | 143                                       | 0.11          |       |       |    | 18.85                     | 84.5  | 27.3  | 2.34 | 20.09 |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                 | 21                      | 14 | 94 | 585                                       | 0.3           | 17.06 | 23.24 |    | 52.87                     | 227.8 | 62.81 | 4.46 | 36.89 | 128.17 |

|                      |                                                   |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
| 262.28               | Суп Любительский на курином бульоне               | 300   | 11 | 9  | 33  | 257 | 0.24 | 17.46 |      |  | 33.65  | 153.25 | 86.16  | 3.01 | 10.46 | 121.61 |
| 167                  | Гренки из пшеничного хлеба                        | 15    | 2  |    | 11  | 56  | 0.04 |       |      |  | 5.43   | 20.55  | 7.8    | 0.47 |       |        |
| 29.02                | Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе           | 50/50 | 10 | 8  | 4   | 131 | 0.08 | 2.59  | 6.08 |  | 31.31  | 158.59 | 39.65  | 0.71 | 22.73 | 26.02  |
| 447.04               | ТК Картофель тушеный                              | 180   | 4  | 15 | 29  | 270 | 0.22 | 36.34 |      |  | 35.31  | 119.75 | 48.56  | 1.88 | 0.86  | 57.75  |
| 396                  | Лимонный чайный напиток                           | 200   |    |    | 14  | 58  |      | 2.8   |      |  | 3.22   | 1.54   | 0.84   | 0.08 | 0.11  |        |
| 75.18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85    | 7  | 1  | 47  | 221 | 0.14 |       |      |  | 19.55  | 73.95  | 28.05  | 1.7  | 24.48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |       | 34 | 33 | 138 | 993 | 0.72 | 59.19 | 6.08 |  | 128.47 | 527.63 | 211.06 | 7.85 | 58.64 | 205.38 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 55 | 47 | 232 | 1578 | 1.02 | 76.25 | 29.32 |  | 181.34 | 755.43 | 273.87 | 12.31 | 95.53 | 333.55 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 4Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |       |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|--------|--------|------|-------|-------|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С   | А  | Е  | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9   | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |    |    |                                           |               |     |    |    |                           |        |        |      |       |       |
| 420.03                  | Гуляш из мяса птицы                                  | 70              | 7                       | 8  | 2  | 107                                       | 0.04          | 1.5 | 14 |    | 7.16                      | 60.76  | 8.5    | 0.55 | 5.94  | 16.11 |
| 481.09                  | Гречка отварная рассыпчатая                          | 215             | 9                       | 7  | 41 | 263                                       | 0.31          |     | 26 |    | 17.87                     | 215.72 | 143.32 | 4.83 | 10.02 | 25.25 |
| 80.03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                          | 200             |                         |    | 10 | 40                                        |               |     |    |    | 0.3                       | 0.01   | 0.02   | 0.03 | 0.06  |       |
| 75.16                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36 | 169                                       | 0.1           |     |    |    | 14.95                     | 56.55  | 21.45  | 1.3  | 18.72 | 2.08  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      |                 | 21                      | 16 | 89 | 579                                       | 0.45          | 1.5 | 40 |    | 40.28                     | 333.04 | 173.29 | 6.71 | 34.74 | 43.44 |

|                      |                                                            |       |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|------------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                            |       |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
| 13.48                | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне              | 300   | 22 | 12 | 24  | 296 | 0.32 | 14.61 | 0.17  |  | 64.12  | 287.7  | 65.39  | 4.98 | 1.24  | 125.94 |
| 87.39                | Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом             | 200/5 | 14 | 17 | 36  | 355 | 0.12 | 1.74  | 38.36 |  | 22.19  | 126.26 | 18.11  | 1.14 | 22.49 | 4.16   |
| 69.06                | Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г | 200   |    |    | 16  | 67  | 0.01 | 20.2  |       |  | 6.76   | 4.4    | 3.6    | 0.92 | 0.19  | 0.8    |
| 77.01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)    | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0.07 |       |       |  | 11.6   | 52     | 16.8   | 1.44 | 12.36 | 1.28   |
| 75.17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)          | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0.09 |       |       |  | 12.65  | 47.85  | 18.15  | 1.1  | 15.84 | 1.76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                            |       | 43 | 30 | 124 | 949 | 0.61 | 36.55 | 38.53 |  | 117.32 | 518.21 | 122.05 | 9.58 | 52.12 | 133.94 |

|                        |  |  |      |     |      |       |       |         |         |  |         |          |         |        |         |         |
|------------------------|--|--|------|-----|------|-------|-------|---------|---------|--|---------|----------|---------|--------|---------|---------|
| <b>Итого за день</b>   |  |  | 64   | 46  | 213  | 1528  | 1.06  | 38.05   | 78.53   |  | 157.6   | 851.25   | 295.34  | 16.29  | 86.86   | 177.38  |
| <b>Итого за период</b> |  |  | 1178 | 956 | 4732 | 32555 | 17.64 | 1085.91 | 1447.11 |  | 4444.06 | 15557.69 | 4760.35 | 259.93 | 1800.05 | 5846.84 |
| <b>Итого за период</b> |  |  | 59   | 48  | 237  | 1628  | 0.88  | 54.3    | 72.36   |  | 222.2   | 777.88   | 238.02  | 13     | 90      | 292.34  |