

Согласовано
Начальник территориального отдела
по г. Керчи и Ленинского района
межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
и г. Севастополю



А.Н. Облиенкова

"24" июня 2020 г

Утверждаю
Директор ГБПОУ РК КТТ



М.Е. Елмохов

" " 2020 г

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГБПОУ РК
"КЕРЧЕНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
ТЕХНИКУМ"
на 2020-2021 учебный год
(осенне-зимний период)
(питание 4-х разовое)**

неделя: первая
на осенне-зимний период
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 3000-3715 ккал

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Понедельник (день 1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. солен. (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,02 | 10,5 | 0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 | | | | |
| 71 | Овощи натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | | | | |
| 243 | Сосиски отварные | 50/5 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | 0,09 | 0 | 20 | 0,25 | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 | | | | |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0,6 | 14,8 | 203,9 | 135,8 | 4,56 | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 | | | | |
| 15 | Сыр российский | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 0,007 | 0,14 | 52 | 0,1 | 17,6 | 100 | 7 | 0,2 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,4 | 0 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | | | |
| | реч.№ 70 | | 31,19 | 50,52 | 111,96 | 925,3 | 0,523 | 12,23 | 176,4 | 2,87 | 409,32 | 650,46 | 217,94 | 9,38 | | | | |
| | реч.№ 71 | | 31,17 | 50,62 | 112,26 | 927,3 | 0,563 | 19,23 | 176,4 | 2,87 | 413,32 | 641,46 | 222,84 | 9,48 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. солен. (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 0,1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 | | | | |
| 71 | Овощи натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 300 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,27 | 7 | 0 | 2,9 | 51,2 | 105,7 | 42,7 | 2,46 | | | | |
| 288 | Курица отварная | 100/5 | 23,48 | 25,8 | 0,48 | 328 | 0,04 | 2,36 | 98,2 | 1,02 | 56 | 167 | 20,28 | 1,9 | | | | |
| 321 | Капуста свежая тушеная | 100 | 2,06 | 3,2 | 9,4 | 75 | 0,018 | 10,26 | 0 | 1,73 | 48,79 | 36 | 18,5 | 0,7 | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | | |
| 338 | Яблоки свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 | 0,09 | 30 | 0 | 0,6 | 48 | 33 | 27 | 6,6 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | | | |
| | реч.№ 70 | | 49,84 | 39 | 180,48 | 1160,3 | 0,93 | 57,12 | 98,2 | 8,35 | 323,99 | 635,7 | 208,18 | 21,46 | | | | |
| | реч.№ 71 | | 50,14 | 39,1 | 182,58 | 1172,3 | 0,97 | 71,12 | 98,2 | 8,95 | 314,99 | 637,7 | 214,18 | 21,76 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Раженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | | | |
| ПР | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 | | | | |
| | Ужин | | 16,45 | 9,5 | 36,3 | 395,3 | 0,08 | 0,6 | 66 | 0,52 | 264,4 | 218,8 | 34 | 0,6 | | | | |
| 72 | Икра баклажанная | 100 | 1,66 | 4,86 | 6,3 | 75,6 | 0,04 | 3,52 | 0 | 2,66 | 21,6 | 45,89 | 14,62 | 0,66 | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 2,7 | 7,2 | 14,5 | 133,8 | 0,38 | 46,76 | 0 | 14,8 | 909,33 | 558,03 | 181,06 | 7,41 | | | | |
| 260 | Улыш из говядины | 75/100 | 21,82 | 18,6 | 4,34 | 331,5 | 0,04 | 1,38 | 0 | 3,92 | 32,7 | 231,2 | 33,04 | 4,59 | | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,37 | 24,46 | 209,7 | 0,026 | 0 | 0 | 9,7 | 1,35 | 60,9 | 16,34 | 0,53 | | | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимонном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | | | |
| 406 | Пирожки печеные с повидлом | 100 | 5,5 | 4,99 | 59,23 | 304 | 0,087 | 0,22 | 16,1 | 2,21 | 19,08 | 59,09 | 21,17 | 1,06 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | | | |
| | реч.№ 72 | | 39,71 | 35,04 | 161,23 | 1124,8 | 0,343 | 7,95 | 16,1 | 19,5 | 121,93 | 501,48 | 116,27 | 9,6 | | | | |
| | реч.№ 73 | | 40,75 | 37,38 | 169,43 | 1183 | 0,683 | 51,19 | 16,1 | 31,64 | 1009,66 | 1013,62 | 282,71 | 16,35 | | | | |
| Итого: | реч.№ 70,73 | | 138,23 | 136,4 | 498,17 | 3663,9 | 2,21 | 121,14 | 356,7 | 43,38 | 2007,37 | 2518,58 | 742,73 | 47,79 | | | | |
| | реч.№ 71,72 | | 137,47 | 134,26 | 492,37 | 3619,7 | 1,95 | 98,9 | 356,7 | 31,84 | 1114,64 | 1999,44 | 587,29 | 41,44 | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|------------------|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Вторник (День 2) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. солен. (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,02 | 10,5 | 0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| 71 | Овощи натур. свеж. (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 204 | Макаронны отварные с сыром | 100/20 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 0,05 | 0,14 | 72 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 |
| 209 | Яйцо вареное | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0 | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,16 | 1,3 | 20 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 28,43 | 41,16 | 120,98 | 865,4 | 0,45 | 11,94 | 298 | 3,35 | 366,48 | 468,9 | 81,2 | 5,54 |
| | рец. № 71 | | 28,41 | 41,26 | 121,28 | 867,4 | 0,49 | 18,94 | 298 | 3,35 | 400,48 | 459,9 | 86,2 | 5,64 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из св. помидоров | 100 | 1,1 | 6,1 | 4,57 | 77,7 | 0,05 | 18 | 0 | 0,5 | 17,7 | 31,8 | 17,4 | 0,83 |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,4 | 6 | 8,3 | 92,8 | 0,02 | 6,6 | 0 | 2,7 | 35,5 | 40,6 | 20,7 | 1,3 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 300/10 | 2,42 | 6,1 | 14,38 | 148,7 | 0,11 | 10,05 | 0 | 2,82 | 34,98 | 68,07 | 29,01 | 1,11 |
| 268 | Биточки рубленые из говядины | 100/5 | 16,5 | 24,2 | 14,3 | 344 | 0,08 | 0,34 | 44,8 | 3,56 | 43,14 | 188,8 | 55,78 | 2,8 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4 | 4,2 | 24,5 | 152,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0,67 | 15,64 | 100,95 | 21,6 | 1,7 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 338 | Яблоки свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 | 0,09 | 30 | 0 | 0,6 | 48 | 33 | 27 | 6,6 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 23 | | 40,92 | 44,2 | 206,85 | 1292,2 | 0,9 | 62,39 | 44,8 | 10,15 | 256,46 | 692,62 | 236,49 | 22,24 |
| | рец. № 52 | | 41,22 | 44,1 | 210,58 | 1307,3 | 0,87 | 50,99 | 44,8 | 12,35 | 274,26 | 701,42 | 239,79 | 22,71 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Раженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| ПР | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| | Ужин | | 16,45 | 9,5 | 36,3 | 395,3 | 0,08 | 0,6 | 66 | 0,52 | 264,4 | 218,8 | 34 | 0,6 |
| 70 | Овощи натур. солен. (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 0,1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 71 | Овощи натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 230 | Рыба жареная | 125/5 | 19,1 | 18,5 | 5,5 | 265 | 0,15 | 1,95 | 61,3 | 6,35 | 53,6 | 236,4 | 53,3 | 1,05 |
| 310 | Картофель отварной | 200 | 3,8 | 5,7 | 30,7 | 190 | 0,2 | 28 | 0 | 0,27 | 19,5 | 106,3 | 39,1 | 1,5 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 219 | Сырники из творога с молоком суханным | 100/40 | 21,68 | 17,94 | 34,28 | 386 | 0,084 | 0,66 | 73,8 | 2,94 | 281,4 | 313,76 | 36,68 | 0,76 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 52,51 | 43,46 | 139,08 | 1055 | 0,604 | 36,94 | 135,1 | 10,66 | 424,7 | 784,86 | 174,18 | 6,67 |
| | рец. № 71 | | 52,81 | 43,56 | 141,18 | 1067 | 0,644 | 50,94 | 135,1 | 11,26 | 415,7 | 786,86 | 180,18 | 6,97 |
| Итого: | рец. № 70,52 | | 138,89 | 138,42 | 509,34 | 3637 | 2,08 | 121,47 | 543,9 | 27,48 | 1354,84 | 2166,98 | 540,17 | 35,92 |
| | рец. № 71,23 | | 138,59 | 138,52 | 505,61 | 3621,9 | 2,11 | 132,87 | 543,9 | 25,28 | 1337,04 | 2158,18 | 536,87 | 35,45 |

| | | Четверг (день 4) | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|------------------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная жидкая овсяная | 200/10 | 7,82 | 12,83 | 34,27 | 285 | 0,21 | 1,17 | 58 | 0,71 | 152,76 | 230,31 | 60,66 | 1,71 | | |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 | | |
| 223 | Залежанка из творога с молоком сушеным | 100/40 | 20,46 | 15,48 | 39,2 | 378 | 0,084 | 0,66 | 91 | 0,58 | 273,82 | 301,22 | 37,18 | 0,9 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,16 | 1,3 | 20 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | |
| | | | 38,65 | 50,32 | 141,45 | 1070,6 | 0,604 | 3,13 | 249 | 2,51 | 590,16 | 727,53 | 140,54 | 5,18 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. солен. (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 0,1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 | | |
| 71 | Овощи натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | | |
| 97/227 | Суп картофельный с рыбой | 300/50 | 12,32 | 5,5 | 20,7 | 220,8 | 0,13 | 6,9 | 25,3 | 1,95 | 40,1 | 86,67 | 30,4 | 1,4 | | |
| 268 | Котлеты рубленые из говядины | 100/5 | 16,5 | 24,2 | 14,3 | 344 | 0,08 | 0,34 | 44,8 | 3,56 | 43,14 | 188,8 | 55,78 | 2,8 | | |
| 321 | Каруста свежая тушеная | 150 | 3,09 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,045 | 25,74 | 0 | 2,6 | 83,18 | 60,21 | 30,98 | 1,22 | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| 338 | Яблоки свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 | 0,09 | 30 | 0 | 0,6 | 48 | 33 | 27 | 6,6 | | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | |
| | рец. № 70 | | 49,61 | 38,26 | 199,94 | 1256,85 | 0,855 | 70,48 | 70,1 | 10,81 | 334,42 | 662,68 | 243,86 | 21,82 | | |
| | рец. № 71 | | 50,71 | 38,46 | 203,74 | 1278,85 | 0,915 | 87,98 | 70,1 | 11,51 | 348,42 | 688,68 | 263,86 | 22,72 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Ряженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | |
| ПР | Кондитерское изделие | 20 | 0,13 | 0 | 16 | 64,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,36 | 2,64 | 1,36 | 0,24 | | |
| | | | 13,18 | 5 | 24,4 | 294,01 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 253,36 | 186,64 | 29,36 | 0,44 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежкл с яблоками | 100 | 1,09 | 6,08 | 11,2 | 104 | 0,02 | 6,4 | 0 | 10,6 | 29,27 | 31,81 | 16,83 | 1,48 | | |
| 288 | Курица отварная | 100/5 | 23,48 | 25,8 | 0,48 | 328 | 0,04 | 2,36 | 98,2 | 1,02 | 56 | 167 | 20,28 | 1,9 | | |
| 313 | Картофель жареный из отварного | 200 | 4,58 | 17,53 | 37,22 | 325 | 0,22 | 25,04 | 0 | 8,7 | 23,2 | 114,32 | 39,14 | 1,46 | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | |
| 401 | Оладьи с повидлом | 150/15 | 11,6 | 11,48 | 71,29 | 435 | 0,23 | 0,63 | 27,5 | 5,53 | 127,83 | 186,7 | 49,91 | 2,29 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | |
| | | | 47,88 | 62,11 | 187,09 | 1396 | 0,66 | 37,26 | 125,7 | 26,86 | 283,5 | 604,23 | 157,26 | 9,89 | | |
| | рец. № 70 | | 149,32 | 155,69 | 552,88 | 4017,46 | 2,159 | 111,47 | 484,8 | 40,18 | 1461,44 | 2181,08 | 571,02 | 37,33 | | |
| Итого: | рец. № 71 | | 150,42 | 155,89 | 556,68 | 4039,46 | 2,219 | 128,97 | 484,8 | 40,88 | 1475,44 | 2207,08 | 591,02 | 38,23 | | |

| | | Пятница (день 5) | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овоши натур. свеж. (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | | |
| Пр | Икра кабачковая | 100 | 2,7 | 7,2 | 14,5 | 133,8 | 0,38 | 46,76 | 0 | 14,8 | 909,33 | 558,03 | 181,06 | 7,41 | | |
| 204 | Макароньы отварные с сыром | 100/20 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 0,05 | 0,14 | 72 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 | | |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 | | |
| 209 | Яйцо вареное | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0 | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | | |
| Пр | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,4 | 0 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | |
| | рец. № 71 | | 29,32 | 42,12 | 122,91 | 885,4 | 0,386 | 19,23 | 302,4 | 3,35 | 426,92 | 494,46 | 93,54 | 5,99 | | |
| | рец. № 73 | | 30,92 | 49,12 | 133,61 | 997,2 | 0,706 | 48,49 | 302,4 | 17,45 | 1322,25 | 1026,49 | 254,6 | 12,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овоши натур. солен. (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 0,1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 | | |
| 71 | Овоши натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300/10 | 4,16 | 5,9 | 13,12 | 144,5 | 0,06 | 12,8 | 0 | 2,88 | 59,67 | 65,52 | 31,35 | 1,47 | | |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 243/5 | 33,28 | 41,78 | 39,6 | 650 | 0,5 | 9,56 | 40 | 7,24 | 84,9 | 566,3 | 212,3 | 7,66 | | |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,012 | 0,9 | 0 | 0,08 | 14,2 | 4,4 | 5,1 | 0,9 | | |
| 338 | Яблоки свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 | 0,09 | 30 | 0 | 0,6 | 48 | 33 | 27 | 6,6 | | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 1,2 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | |
| | рец. № 70 | | 54,3 | 51,54 | 211,42 | 1346,1 | 0,952 | 56,76 | 40 | 12,7 | 312,77 | 949,22 | 367,45 | 23,63 | | |
| | рец. № 71 | | 54,6 | 51,64 | 213,52 | 1358,1 | 0,992 | 70,76 | 40 | 13,3 | 303,77 | 951,22 | 373,45 | 23,93 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Ряженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | |
| | Ужин | | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | |
| 45 | Салат из белокочан. капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,3 | 59,6 | 0,02 | 18,85 | 0 | 8,4 | 28,83 | 27,77 | 28,3 | 0,5 | | |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 140/60 | 19,12 | 24,8 | 24,5 | 398 | 0,1 | 2,64 | 49,86 | 5,3 | 80,58 | 248,58 | 48 | 13,38 | | |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0,6 | 14,8 | 203,9 | 135,8 | 4,56 | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | |
| 219 | Сырники из творога со сметаной | 100/30 | 21,8 | 4,99 | 59,23 | 304 | 0,087 | 0,22 | 16,1 | 2,21 | 19,08 | 59,09 | 21,17 | 1,06 | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | |
| | Итого: | | 58,96 | 40,36 | 215,53 | 1351,7 | 0,777 | 28,54 | 65,96 | 17,71 | 204,49 | 657,74 | 272,37 | 25,06 | | |
| | рец. № 71 | | 155,93 | 139,12 | 560,36 | 3824,7 | 2,195 | 119,13 | 448,36 | 34,36 | 1183,18 | 2287,42 | 767,36 | 55,18 | | |
| | рец. № 70,73 | | 157,53 | 146,12 | 571,06 | 3936,5 | 2,515 | 148,39 | 448,36 | 48,46 | 2078,51 | 2819,45 | 928,42 | 61,69 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---------|--------------------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|--------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овоши натур. солен. (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,02 | 10,5 | 0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| 71 | Овоши натур. свеж. (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 212 | Омлет с сосисками | 140/5 | 14,18 | 28,9 | 2,1 | 326 | 0,12 | 0,2 | 266,2 | 0 | 91 | 223,6 | 18,18 | 2,64 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 300/10 | 9,2 | 16,08 | 63,5 | 436 | 0,12 | 1,75 | 29,6 | 0,78 | 201,1 | 177,3 | 30,4 | 0,75 |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,16 | 1,3 | 20 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 34,87 | 67,09 | 137,08 | 1189,6 | 0,57 | 13,75 | 395,8 | 2,7 | 465,68 | 631,9 | 106,28 | 6,76 |
| | рец. № 71 | | 34,85 | 67,19 | 137,38 | 1191,6 | 0,61 | 20,75 | 395,8 | 2,7 | 469,68 | 622,9 | 111,28 | 6,86 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свежкы с зелен. горош. | 100 | 1,65 | 4,1 | 7,29 | 72,9 | 0,04 | 6,9 | 0 | 1,9 | 28,3 | 41,6 | 18,4 | 1,3 |
| 97/241 | Суп картофельный с отв. мясом | 300/50 | 2,81 | 3,4 | 20,2 | 299,8 | 0,16 | 14,4 | 0 | 1,53 | 36,5 | 93,3 | 37,68 | 1,44 |
| 260 | Гуляш из говядины | 75/100 | 21,82 | 25,19 | 4,33 | 331,5 | 0,045 | 1,38 | 0 | 3,9 | 32,7 | 231,2 | 33 | 4,59 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | 0,5 | 0 | 0 | 1 | 4,86 | 37,2 | 21,1 | 1,1 |
| 359 | Кисель из сока | 200 | 0,43 | 0,12 | 38,6 | 157,6 | 0,006 | 4,44 | 0 | 0,12 | 20,66 | 18,5 | 4,86 | 0,252 |
| 338 | Яблоки свежие | 400 | 1,6 | 1,6 | 39,2 | 188 | 0,12 | 40 | 0 | 0,8 | 64 | 44 | 36 | 8,8 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | | | 48,53 | 41,33 | 235,76 | 1504,25 | 1,141 | 67,12 | 0 | 11,05 | 270,02 | 721,8 | 228,74 | 23,882 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| ПР | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 1,59 | 27,9 | 151,2 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| | | | 4,4 | 1,59 | 47,9 | 293,6 | 0,26 | 4 | 26 | 0,72 | 30,4 | 48,8 | 14 | 3,2 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овоши натур. соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,01 | 3,5 | 0 | 0,1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 71 | Овоши натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100/100 | 21,52 | 11,5 | 7,6 | 232 | 0,2 | 12,9 | 11,48 | 10,76 | 73,9 | 65,74 | 74,56 | 1,54 |
| 314 | Картофель жареный (из сырого) | 200 | 5,6 | 19 | 22,1 | 407,6 | 0,28 | 29 | 0 | 9,1 | 30,9 | 144,48 | 53,7 | 2 |
| 377 | Чай с сахаром и лимонном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 410/468 | Ватрушка с творогом | 100 | 12,3 | 7,3 | 38,93 | 269,3 | 0,11 | 0,05 | 45,3 | 1,28 | 67,73 | 120,3 | 28,8 | 1,2 |
| 386 | Ряженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 60,4 | 44,12 | 145,63 | 1352,4 | 0,79 | 48,88 | 96,78 | 22,25 | 490,73 | 642,92 | 230,16 | 8,3 |
| | рец. № 71 | | 60,7 | 44,22 | 147,73 | 1364,4 | 0,84 | 62,88 | 96,78 | 22,85 | 481,73 | 644,92 | 236,16 | 8,6 |
| Итого: | рец. № 70 | | 148,2 | 154,13 | 566,37 | 4339,85 | 2,761 | 133,75 | 518,58 | 36,72 | 1256,83 | 2045,42 | 579,18 | 42,142 |
| | рец. № 71 | | 148,48 | 154,33 | 568,77 | 4353,85 | 2,851 | 154,75 | 518,58 | 37,32 | 1251,83 | 2038,42 | 590,18 | 42,542 |

Суббота (день 6)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---------|--|-----------|--------|--------|--------|---------|----------------------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|----|
| | Завтрак | | | | | | Воскресенье (день 7) | | | | | | | | |
| 218 | Вареники ленивые с сахаром и сметаной | 200/20/20 | 29,66 | 14,08 | 47,48 | 436 | 0,08 | 0,38 | 100,2 | 0,64 | 194,8 | 280 | 33,6 | 0,8 | |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 | |
| 15 | Сыр российский | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,16 | 1,3 | 20 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | |
| | | | 44,67 | 41,99 | 115,46 | 915,26 | 0,4 | 1,82 | 252,2 | 1,96 | 534,38 | 576 | 83,3 | 3,57 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овоши натур. солен. (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,01 | 3,5 | 0 | 0,1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 | |
| 71 | Овоши натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | |
| 106/107 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 300/50 | 3,07 | 3,9 | 21,5 | 149,4 | 0,28 | 112,05 | 0 | 1,53 | 29 | 85,3 | 35,2 | 1,32 | |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 216/100 | 19,64 | 16,46 | 32,9 | 360 | 0,12 | 27,1 | 55,4 | 1 | 104,88 | 248,64 | 63,78 | 2,24 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 | |
| 338 | Яблоки свежие | 400 | 1,6 | 1,6 | 39,2 | 188 | 0,12 | 40 | 0 | 0,8 | 64 | 44 | 36 | 8,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | |
| | | | 40,47 | 24,55 | 227,01 | 1126,2 | 0,816 | 183,38 | 55,4 | 5,74 | 336,36 | 681,38 | 244,14 | 20,06 | |
| | | | 40,77 | 24,65 | 229,11 | 1138,2 | 0,866 | 197,38 | 55,4 | 6,34 | 327,36 | 683,38 | 250,14 | 20,36 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| ПР | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 | |
| | | | 4,4 | 4,5 | 47,9 | 308,2 | 0,26 | 4 | 26 | 0,72 | 30,4 | 48,8 | 14 | 3,2 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овоши натур. солен. (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,02 | 10,5 | 0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 | |
| 71 | Овоши натур. свеж. (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | |
| 227 | Рыба припущенная с маслом | 125/5 | 21,4 | 10,27 | 1,15 | 182,5 | 0,1 | 1,05 | 61,25 | 0,6 | 19,33 | 244,6 | 57,3 | 1,13 | |
| 311 | Картофель в молоке | 200 | 4,68 | 4,98 | 26,3 | 168,8 | 0,18 | 21,5 | 0 | 0,22 | 79,6 | 130 | 37,2 | 1,24 | |
| 377 | Чай с сахаром и лимонном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | |
| 401 | Оладьи с повидлом | 150/15 | 11,6 | 11,48 | 71,29 | 435 | 0,23 | 0,63 | 27,5 | 5,53 | 127,83 | 186,7 | 49,91 | 2,29 | |
| 386 | Ряженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | |
| | | | 58,98 | 33,05 | 177,54 | 1239,8 | 0,72 | 37,11 | 128,75 | 8,06 | 531,96 | 884,7 | 218,51 | 8,42 | |
| | | | 58,96 | 33,15 | 177,84 | 1241,8 | 0,76 | 44,11 | 128,75 | 8,06 | 535,96 | 875,7 | 223,51 | 8,52 | |
| Итого: | реци. № 70 | | 148,52 | 104,09 | 567,91 | 3589,46 | 2,196 | 226,31 | 462,35 | 16,48 | 1433,1 | 2190,88 | 559,95 | 35,25 | |
| | реци. № 71 | | 148,8 | 104,29 | 570,31 | 3603,46 | 2,286 | 247,31 | 462,35 | 17,08 | 1428,1 | 2183,88 | 570,95 | 35,65 | |

Неделя: вторая
на осенне-зимний период
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 3000-3715 ккал

| № рец. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1 | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-------|---------------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|-------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Понедельник (день 8) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. солен. (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,02 | 10,5 | 0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 | | | |
| 71 | Овощи натур. свеж. (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | | | |
| 243 | Сосиски отварные | 50/5 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | 0,09 | 0 | 20 | 0,25 | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 | | | |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4 | 4,2 | 24,5 | 152,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0,67 | 15,64 | 100,95 | 21,6 | 1,7 | | | |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 | | | |
| PR | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,4 | 0 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | | |
| | рец. № 70 | | 25,35 | 47,22 | 125,76 | 927,8 | 0,436 | 12,09 | 150,4 | 3,36 | 250,56 | 482,31 | 102,64 | 6,72 | | | |
| | рец. № 71 | | 25,33 | 47,32 | 126,06 | 929,8 | 0,476 | 19,09 | 150,4 | 3,36 | 254,56 | 473,31 | 107,64 | 6,82 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из св. помидоров | 100 | 1,1 | 6,1 | 4,57 | 77,7 | 0,05 | 18 | 0 | 0,5 | 17,7 | 31,8 | 17,4 | 0,83 | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,4 | 6 | 8,3 | 92,8 | 0,02 | 6,6 | 0 | 2,7 | 35,5 | 40,6 | 20,7 | 1,3 | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 6,6 | 6,3 | 19,8 | 177,9 | 0,27 | 7 | 0 | 2,9 | 51,2 | 105,7 | 42,7 | 2,46 | | | |
| 278/331 | Тефтели рубленые из говядины | 115/100 | 15,7 | 17,5 | 20,5 | 302 | 0,1 | 1,44 | 67,8 | 1,1 | 55,9 | 176,7 | 36,7 | 1,74 | | | |
| 304 | Рис отварной | 100 | 2,4 | 3,58 | 24,46 | 139,8 | 0,022 | 0 | 0 | 0,19 | 0,9 | 40,6 | 10,89 | 0,35 | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | | |
| 338 | Яблоки свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 | 0,09 | 30 | 0 | 0,6 | 48 | 33 | 27 | 6,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | | |
| | рец. № 23 | | 42,7 | 37,08 | 218,43 | 1266,8 | 1,017 | 60,44 | 67,8 | 7,29 | 270,7 | 657,8 | 220,39 | 21,18 | | | |
| | рец. № 52 | | 43 | 36,98 | 222,16 | 1281,9 | 0,987 | 49,04 | 67,8 | 9,49 | 288,5 | 666,6 | 223,69 | 21,65 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Раженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | | |
| | Ужин | | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | | |
| 70 | Овощи натур. соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,01 | 3,5 | 0 | 0,1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 | | | |
| 71 | Овощи натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 | | | |
| 230 | Рыба жареная | 125/5 | 19,1 | 18,5 | 5,5 | 265 | 0,15 | 1,95 | 61,3 | 6,35 | 53,6 | 236,4 | 53,3 | 1,05 | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,09 | 6,4 | 27,25 | 183 | 0,19 | 24,2 | 0 | 0,24 | 49,3 | 115,46 | 37 | 1,35 | | | |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | | |
| 406 | Пирожки печеные с повидлом | 100 | 5,5 | 4,99 | 59,23 | 304 | 0,087 | 0,22 | 16,1 | 2,21 | 19,08 | 59,09 | 21,17 | 1,06 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 | | | |
| | рец. № 70 | | 36,62 | 31,21 | 160,58 | 966 | 0,587 | 32,7 | 77,4 | 9,91 | 192,18 | 539,35 | 156,57 | 6,82 | | | |
| | рец. № 71 | | 36,92 | 31,41 | 164,38 | 988 | 0,647 | 50,2 | 77,4 | 10,61 | 206,18 | 565,35 | 176,57 | 7,72 | | | |
| Итого: | рец. № 70,52 | | 105,25 | 115,71 | 512,6 | 3429,2 | 2,11 | 118,33 | 295,6 | 23,46 | 749,24 | 1705,26 | 507,9 | 36,19 | | | |
| | рец. № 71,23 | | 118 | 120,81 | 517,27 | 3414,1 | 2,18 | 130,33 | 335,6 | 21,26 | 979,44 | 1880,46 | 532,6 | 35,92 | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-----------------|--------------------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Среды (день 10) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. солен. (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,02 | 10,5 | 0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| 71 | Овощи натур. свеж. (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 212 | Омлет с сосисками | 140/5 | 14,18 | 28,9 | 2,1 | 326 | 0,12 | 0,2 | 266,2 | 0 | 91 | 223,6 | 18,18 | 2,64 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 300/10 | 9,2 | 16,08 | 63,5 | 436 | 0,12 | 1,75 | 29,6 | 0,78 | 201,1 | 177,3 | 30,4 | 0,75 |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,4 | 0 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 35,78 | 67,95 | 138,71 | 1207,6 | 0,466 | 14,04 | 400,2 | 2,7 | 492,12 | 666,46 | 113,62 | 7,11 |
| | рец. № 71 | | 35,76 | 68,05 | 139,01 | 1209,6 | 0,506 | 21,04 | 400,2 | 2,7 | 496,12 | 657,46 | 118,62 | 7,21 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. солёные (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 71 | Овощи натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 300 | 2,37 | 3,26 | 14,54 | 102,9 | 0,108 | 9,9 | 1,47 | 1,47 | 32,04 | 67,17 | 27,33 | 1,05 |
| 268 | Котлета рубленая из говядины | 100/5 | 16,5 | 24,2 | 14,3 | 344 | 0,08 | 0,34 | 44,8 | 3,56 | 43,14 | 188,8 | 55,78 | 2,8 |
| 321 | Капуста тушеная свежая | 150 | 3,1 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 25,74 | 2,6 | 2,6 | 83,17 | 60,21 | 30,98 | 1,21 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0,2 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 38,47 | 34,81 | 164,38 | 997,95 | 0,738 | 43,48 | 49,07 | 10,63 | 278,35 | 610,18 | 213,79 | 14,86 |
| | рец. № 71 | | 38,77 | 34,91 | 166,48 | 1009,95 | 0,778 | 57,48 | 49,07 | 10,33 | 269,35 | 612,18 | 219,79 | 15,16 |
| | Поддник | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Ряженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 401 | Оладьи с повидлом | 150/15 | 11,6 | 11,48 | 71,29 | 435 | 0,23 | 0,63 | 27,5 | 5,53 | 127,83 | 186,7 | 49,91 | 2,29 |
| | Ужин | | 24,65 | 16,48 | 79,69 | 664,5 | 0,27 | 1,23 | 67,5 | 5,53 | 375,83 | 370,7 | 77,91 | 2,49 |
| 55 | Салат из свеклы с огурцами солёными | 100 | 1,42 | 6,03 | 6,27 | 85 | 0,03 | 6 | 0 | 2,7 | 30,7 | 39,5 | 18,6 | 1,07 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 125/125 | 24,38 | 12,38 | 9,5 | 262,5 | 0,13 | 9,33 | 14,55 | 6,3 | 97,68 | 405,48 | 121,33 | 2,13 |
| 310 | Картофель отварной | 200 | 3,8 | 5,7 | 30,7 | 190 | 0,2 | 28 | 0 | 0,27 | 19,5 | 106,3 | 39,1 | 1,5 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 338 | Яблочки свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 | 0,09 | 30 | 0,6 | 0,6 | 48 | 33 | 27 | 6,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 37,93 | 26,53 | 142,77 | 882,5 | 0,6 | 76,16 | 15,15 | 10,88 | 243,08 | 688,68 | 237,13 | 14,06 |
| | рец. № 71 | | 136,83 | 145,77 | 525,55 | 3752,55 | 2,074 | 134,91 | 531,92 | 29,74 | 1389,38 | 2336,02 | 642,45 | 38,52 |
| Итого: | рец. № 71 | | 137,11 | 145,97 | 527,95 | 3766,55 | 2,154 | 155,91 | 531,92 | 29,44 | 1384,38 | 2329,02 | 653,45 | 38,92 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-------------------|---|-----------|--------|--------|---------|---------|-------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|-------|
| Четверг (день 11) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. солен. (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,02 | 10,5 | 0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| 71 | Овощи натур. свеж. (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,5 |
| 194 | Плов с изюмом | 200 | 5,02 | 13,6 | 55,76 | 368 | 0,08 | 1,08 | 56,2 | 0,48 | 55,36 | 142,32 | 53,22 | 1,66 |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 |
| 15 | Сыр российский | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 0,007 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 379 | Корфейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,16 | 1,3 | 20 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ПР | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 24,55 | 46,11 | 155,14 | 1033,4 | 0,457 | 13,02 | 234,2 | 3,02 | 421,34 | 508,12 | 123,92 | 5,63 |
| | рец. № 71 | | 24,53 | 46,21 | 155,44 | 1035,4 | 0,497 | 20,02 | 234,2 | 3,02 | 425,34 | 499,12 | 128,92 | 5,33 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с репчатым луком | 100 | 0,85 | 5 | 2,58 | 59,1 | 0,15 | 4,1 | 0 | 0,33 | 23,74 | 23,22 | 13,32 | 0,6 |
| 98/241 | Суп крестьянский с отв. мясом | 300/10/30 | 9,95 | 11,74 | 7,3 | 175,96 | 0,064 | 11,85 | 0,024 | 2,78 | 52,05 | 172,53 | 25,32 | 1,77 |
| 227 | Рыба припущенная с маслом | 125/5 | 25,68 | 12,33 | 1,38 | 219 | 0,12 | 1,26 | 73,5 | 0,72 | 23,19 | 293,52 | 68,76 | 1,35 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,09 | 6,4 | 27,25 | 183 | 0,19 | 24,2 | 0 | 0,24 | 49,3 | 115,46 | 37 | 1,35 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | 56,27 | | 37,87 | 158,21 | 1065,46 | 1,014 | 45,41 | 73,524 | 6,07 | 245,28 | 874,73 | 230,1 | 14,27 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Ряженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 338 | Яблоки свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 | 0,09 | 30 | 0 | 0,6 | 48 | 33 | 27 | 6,6 |
| | 14,25 | | 6,2 | 37,8 | 370,5 | 0,13 | 30,6 | 40 | 0,6 | 296 | 217 | 55 | 5,5 | 6,8 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. соленье (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10 | 7,3 | 12,51 | 0,04 | 9,6 | 0 | 4,5 | 31,23 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| 290 | Курица тушеная | 100/100 | 23,3 | 23,32 | 0,48 | 328 | 0,08 | 1,36 | 60,2 | 1 | 60,64 | 158 | 32,38 | 1,4 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 150 | 4,18 | 5 | 23,9 | 157,5 | 0,11 | 0 | 0 | 0,16 | 10,9 | 85,47 | 29,9 | 0,98 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 219 | Сырники из творога с молоком сушенным | 100/40 | 21,68 | 17,94 | 34,28 | 386 | 0,084 | 0,66 | 73,8 | 2,94 | 281,4 | 313,76 | 36,68 | 0,76 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 57,09 | 47,58 | 127,26 | 1085,5 | 0,444 | 8,35 | 134 | 6,11 | 423,14 | 685,63 | 144,06 | 6,5 |
| | рец. № 67 | | 57,69 | 57,48 | 132,86 | 1088,01 | 0,464 | 14,45 | 134 | 9,61 | 431,37 | 704,9 | 149,59 | 6,73 |
| итого: | рец. № 70 | | 137,91 | 131,56 | 440,61 | 3184,36 | 1,915 | 66,78 | 441,724 | 15,2 | 1089,76 | 2068,48 | 498,08 | 26,4 |
| | рец. № 71,67 | | 138,49 | 141,56 | 446,51 | 3188,87 | 1,975 | 79,88 | 441,724 | 18,7 | 1101,99 | 2078,75 | 508,61 | 26,33 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---------|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------------------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| | | | | | | Пятница (день 12) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 2,7 | 7,2 | 14,5 | 133,8 | 0,38 | 46,76 | 0 | 14,8 | 909,33 | 558,03 | 181,06 | 7,41 |
| 204 | Макароньы отварные с сыром | 100/20 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 0,05 | 0,14 | 72 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 |
| 209 | Яйцо вареное | 1шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0 | 100 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,4 | 0 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 71 | | 29,32 | 42,12 | 122,91 | 885,4 | 0,386 | 19,23 | 302,4 | 3,35 | 426,92 | 494,46 | 93,54 | 5,99 |
| | рец. № 73 | | 30,92 | 49,12 | 133,61 | 997,2 | 0,706 | 48,49 | 302,4 | 17,45 | 1322,25 | 1026,49 | 254,6 | 12,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из св. помидоров | 100 | 1,1 | 6,1 | 4,57 | 77,7 | 0,05 | 18 | 0 | 0,5 | 17,7 | 31,8 | 17,4 | 0,83 |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,4 | 6 | 8,3 | 92,8 | 0,02 | 6,6 | 0 | 2,7 | 35,5 | 40,6 | 20,7 | 1,3 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,16 | 5,9 | 13,12 | 124,5 | 0,06 | 12,8 | 0 | 2,88 | 59,67 | 65,52 | 31,35 | 1,47 |
| 268 | Биточки рубленые из говядины | 100/5 | 16,5 | 24,2 | 14,3 | 344 | 0,08 | 0,34 | 44,8 | 3,56 | 43,14 | 188,8 | 55,78 | 2,8 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,37 | 24,46 | 209,7 | 0,026 | 0 | 0 | 9,7 | 1,35 | 60,9 | 16,34 | 0,53 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 7,5 | 23,4 | 7,5 | 6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 23 | | 39,06 | 43,97 | 176,15 | 1184,3 | 0,706 | 35,14 | 44,8 | 18,64 | 218,86 | 617,02 | 206,57 | 14,83 |
| | рец. № 52 | | 39,36 | 43,87 | 179,88 | 1199,4 | 0,676 | 23,74 | 44,8 | 20,84 | 236,66 | 625,82 | 209,87 | 15,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Ряженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 410/468 | Ватрушка с творогом | 100 | 12,27 | 7,31 | 38,9 | 269,3 | 0,11 | 0,05 | 45,3 | 1,28 | 67,7 | 120,3 | 28,8 | 1,2 |
| | Ужин | | 25,32 | 12,31 | 47,3 | 498,8 | 0,15 | 0,65 | 85,3 | 1,28 | 315,7 | 304,3 | 56,8 | 1,4 |
| 70 | Овощи натур. солен. (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,02 | 10,5 | 0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| 71 | Овощи натур. свеж. (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 230 | Рыба жареная | 150/5 | 22,92 | 22,2 | 6,6 | 318 | 1,8 | 2,34 | 73,5 | 7,62 | 64,38 | 283,65 | 63,9 | 1,26 |
| 313 | Картофель жареный из отварного | 200 | 4,58 | 17,53 | 37,22 | 325 | 0,22 | 25,04 | 0 | 8,7 | 23,2 | 114,32 | 39,14 | 1,46 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 338 | Блоки свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 29,4 | 141 | 0,09 | 30 | 0 | 0,6 | 48 | 33 | 27 | 6,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 36,95 | 42,25 | 143,62 | 1008 | 2,28 | 70,71 | 73,5 | 18,63 | 192,78 | 570,37 | 176,14 | 12,88 |
| | рец. № 71 | | 36,93 | 42,35 | 143,92 | 1010 | 2,32 | 77,71 | 73,5 | 18,63 | 196,78 | 561,37 | 181,14 | 12,98 |
| итого: | рец. № 70,52,73 | | 107,23 | 135,24 | 457,11 | 3204,6 | 3,662 | 142,94 | 420,7 | 56,92 | 1751,69 | 2222,68 | 640,61 | 40,68 |
| | рец. № 71,23 | | 105,31 | 128,44 | 442,98 | 3079,7 | 3,412 | 132,08 | 420,7 | 40,62 | 842,56 | 1672,85 | 481,25 | 33,8 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-------------------|--|-----------|--------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Суббота (день 13) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. солен. (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,02 | 10,5 | 0 | 0,7 | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| 71 | Овощи натур. свеж. (помидоры) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 212 | Омлет с сосисками | 140/5 | 14,18 | 28,9 | 2,1 | 326 | 0,12 | 0,2 | 266,2 | 0 | 91 | 223,6 | 18,18 | 2,64 |
| 181 | Каша жидкая молочная из | 300/10 | 9,2 | 16,08 | 63,5 | 436 | 0,12 | 1,75 | 29,6 | 0,78 | 201,1 | 177,3 | 30,4 | 0,75 |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 33,22 | 65,76 | 137,03 | 1170 | 0,45 | 13,78 | 385,8 | 2,7 | 466,5 | 634,7 | 107,68 | 7,04 |
| | рец. № 71 | | 33,2 | 65,86 | 137,33 | 1172 | 0,49 | 20,78 | 385,8 | 2,7 | 470,5 | 625,7 | 112,68 | 7,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натур. соленые (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 0,02 | 3,5 | 0 | 1 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 71 | Овощи натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 97/241 | Суп картофельный с отв. мясом | 300/50 | 2,81 | 3,39 | 20,24 | 299,8 | 0,16 | 14,4 | 0 | 1,53 | 36,54 | 93,27 | 37,68 | 1,44 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 216/100 | 19,64 | 16,46 | 32,9 | 358 | 0,12 | 27,1 | 55,4 | 1 | 104,88 | 248,64 | 63,78 | 2,24 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 338 | Яблоки свежие | 400 | 1,6 | 1,6 | 39,2 | 188 | 0,12 | 40 | 0 | 0,8 | 64 | 44 | 36 | 8,8 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 41,65 | 24,15 | 217,54 | 1306,2 | 0,97 | 106,5 | 55,4 | 7,03 | 339,42 | 705,91 | 257,16 | 23,18 |
| | рец. № 71 | | 40,85 | 24,05 | 215,84 | 1296,2 | 0,95 | 103 | 55,4 | 6,03 | 316,42 | 681,91 | 243,16 | 22,58 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Ряженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| ПР | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| | Ужин | | 16,45 | 9,5 | 36,3 | 395,3 | 0,08 | 0,6 | 66 | 0,52 | 264,4 | 218,8 | 34 | 0,6 |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,1 | 7,29 | 72,9 | 0,04 | 6,9 | 0 | 1,9 | 28,3 | 41,6 | 18,4 | 1,3 |
| 289 | Рагу из курицы | 100/250 | 25,12 | 23,44 | 30,4 | 436,5 | 0,14 | 22,66 | 29,2 | 3,92 | 73,6 | 216,4 | 77,4 | 3,84 |
| 377 | Чай с сахаром и лимонном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/50 | 30,7 | 23,2 | 58,8 | 567 | 0,08 | 0,66 | 91 | 0,58 | 273,8 | 301,2 | 37,2 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 70 | | 64,6 | 51,96 | 163,39 | 1280,4 | 0,41 | 33,05 | 120,2 | 7,41 | 422,9 | 663,6 | 164,1 | 8,8 |
| | рец. № 71 | | 155,92 | 151,37 | 554,26 | 4151,9 | 1,91 | 153,93 | 627,4 | 17,66 | 1493,22 | 2223,01 | 562,94 | 39,62 |
| итого: | | | 155,1 | 151,37 | 552,86 | 4143,9 | 1,93 | 157,43 | 627,4 | 16,66 | 1474,22 | 2190,01 | 553,94 | 39,12 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---------|--|-----------|--------|--------|-----------------------|---------|------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| | | | | | Воскресенье (День 14) | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 218 | Вареники ленивые с сахаром и сметаной | 200/20/20 | 29,66 | 14,08 | 47,48 | 436 | 0,08 | 0,38 | 100,2 | 0,64 | 194,8 | 280 | 33,6 | 0,8 |
| 14 | Масло сливочное | 25 | 0,2 | 18,13 | 0,33 | 165 | 0 | 0 | 80 | 0,22 | 4,8 | 6 | 0 | 0,04 |
| 15 | Сыр российский | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| ПР | Изделие кондитерское | 40 | 3,4 | 4,5 | 27,9 | 165,8 | 0,04 | 0 | 26 | 0,52 | 16,4 | 34,8 | 6 | 0,4 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,16 | 1,3 | 20 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | | | 48,07 | 46,49 | 143,36 | 1081,06 | 0,44 | 1,82 | 278,2 | 2,48 | 550,78 | 610,8 | 89,3 | 3,97 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натур. свеж. (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,06 | 17,5 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10 | 7,3 | 12,51 | 0,04 | 9,6 | 0 | 4,5 | 31,23 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| 106/107 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 300/50 | 3,07 | 3,9 | 21,5 | 149,4 | 0,28 | 112,05 | 0 | 1,53 | 29 | 85,3 | 35,2 | 1,32 |
| 241 | Мясо отварное | 100 | 28,08 | 22,48 | 3,52 | 326 | 0,06 | 0,02 | 20,2 | 0,8 | 46,4 | 228,7 | 30,8 | 3,7 |
| 303 | Каша вязкая пшениная | 150 | 4,18 | 5 | 23,9 | 157,5 | 0,11 | 0 | 0 | 0,16 | 10,9 | 85,47 | 29,9 | 0,98 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20 | 142,4 | 0,22 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 338 | Яблоки свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 12 | 1,8 | 72 | 216 | 0,18 | 0 | 0 | 1,2 | 75 | 234 | 73,5 | 6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | рец. № 71 | | 52,93 | 34,78 | 192,02 | 1177,3 | 1,06 | 153,57 | 20,2 | 5,59 | 229,3 | 717,47 | 219,6 | 20,5 |
| | рец. № 67 | | 53,23 | 44,58 | 195,52 | 1167,81 | 1,04 | 145,67 | 20,2 | 9,39 | 246,53 | 734,74 | 219,13 | 20,43 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Ряженка | 450 | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| | | | 13,05 | 5 | 8,4 | 229,5 | 0,04 | 0,6 | 40 | 0 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочан. капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,3 | 59,6 | 0,02 | 18,85 | 0 | 8,4 | 28,83 | 27,77 | 28,3 | 0,5 |
| 226 | Рыба отварная | 125/5 | 23,6 | 10,2 | 1,13 | 191,5 | 0,08 | 0,65 | 60 | 0,63 | 20 | 272 | 57,3 | 1,13 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,09 | 6,4 | 27,25 | 183 | 0,19 | 24,2 | 0 | 0,24 | 49,3 | 115,46 | 37 | 1,35 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| 401 | Оладьи с повидлом | 150/15 | 11,6 | 11,48 | 71,29 | 435 | 0,23 | 0,63 | 27,5 | 5,53 | 127,83 | 186,7 | 49,91 | 2,29 |
| 338 | Яблоки свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,3 | 0,6 | 24 | 72 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 25 | 78 | 24,5 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,7 | 0,6 | 27,7 | 70 | 0,09 | 0 | 0 | 0,6 | 8 | 22 | 4,2 | 0,4 |
| | | | 49,92 | 34,68 | 193,17 | 1186,1 | 0,77 | 65,66 | 97,5 | 16,2 | 417,56 | 816,73 | 234,61 | 12,48 |
| | | | 164,27 | 130,75 | 540,45 | 3664,47 | 2,29 | 213,75 | 435,9 | 28,07 | 1462,87 | 2346,27 | 571,04 | 37,08 |
| Итого: | рец. № 67 | | 163,97 | 120,95 | 536,95 | 3673,96 | 2,31 | 221,65 | 435,9 | 24,27 | 1445,64 | 2329 | 571,51 | 37,15 |
| | рец. № 71 | | | | | | | | | | | | | |

Исполнитель
шеф-повар:

Г.И. Жарких

Среднесуточное потребление пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ на 1 учащегося в ГБПОУ РК Керченский технологический техникум (питание 4-х разовое)

| Дни | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче-ская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------|----------------------|---------|---------|---------------------------------|----------------|---------|----------|--------|----------|----------|---------|---------------------------|--|--|--|--|
| | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 138,23 | 136,4 | 498,17 | 3663,9 | 2,21 | 121,14 | 356,7 | 43,38 | 2007,37 | 2518,58 | 742,73 | 47,79 | | | | |
| | 137,47 | 134,26 | 492,37 | 3619,7 | 1,95 | 98,9 | 356,7 | 31,84 | 1114,64 | 1999,44 | 587,29 | 41,44 | | | | |
| 2 | 138,89 | 138,42 | 509,34 | 3637 | 2,08 | 121,47 | 543,9 | 27,48 | 1354,84 | 2166,98 | 540,17 | 35,92 | | | | |
| | 138,59 | 138,52 | 505,61 | 3621,9 | 2,11 | 132,87 | 543,9 | 25,28 | 1337,04 | 2158,18 | 536,87 | 35,45 | | | | |
| 3 | 145,3 | 133,44 | 494,18 | 3587,57 | 2,075 | 106,9 | 515,19 | 18,91 | 1394,76 | 2421,51 | 598,13 | 36,7 | | | | |
| | 145,28 | 133,54 | 494,48 | 3589,57 | 2,115 | 113,9 | 515,19 | 18,91 | 1398,76 | 2412,51 | 603,13 | 36,8 | | | | |
| 4 | 149,32 | 155,69 | 552,88 | 4017,46 | 2,159 | 111,47 | 484,8 | 40,18 | 1461,44 | 2181,08 | 571,02 | 37,33 | | | | |
| | 150,42 | 155,89 | 556,68 | 4039,46 | 2,219 | 128,97 | 484,8 | 40,88 | 1475,44 | 2207,08 | 591,02 | 38,23 | | | | |
| 5 | 155,93 | 139,12 | 560,36 | 3824,7 | 2,195 | 119,13 | 448,36 | 34,36 | 1183,18 | 2287,42 | 767,36 | 55,18 | | | | |
| | 157,53 | 146,12 | 571,06 | 3936,5 | 2,515 | 148,39 | 448,36 | 48,46 | 2078,51 | 2819,45 | 928,42 | 61,69 | | | | |
| 6 | 148,2 | 154,13 | 566,37 | 4339,85 | 2,761 | 133,75 | 518,58 | 36,72 | 1256,83 | 2045,42 | 579,18 | 42,142 | | | | |
| | 148,48 | 154,33 | 568,77 | 4353,85 | 2,851 | 154,75 | 518,58 | 37,32 | 1251,83 | 2038,42 | 590,18 | 42,542 | | | | |
| 7 | 148,52 | 104,09 | 567,91 | 3589,46 | 2,196 | 226,31 | 462,35 | 16,48 | 1433,1 | 2190,88 | 559,95 | 35,25 | | | | |
| | 148,8 | 104,29 | 570,31 | 3603,46 | 2,286 | 247,31 | 462,35 | 17,08 | 1428,1 | 2183,88 | 570,95 | 35,65 | | | | |
| 8 | 105,25 | 115,71 | 512,6 | 3429,2 | 2,11 | 118,33 | 295,6 | 23,46 | 749,24 | 1705,26 | 507,9 | 36,19 | | | | |
| | 118 | 120,81 | 517,27 | 3414,1 | 2,18 | 130,33 | 335,6 | 21,26 | 979,44 | 1880,46 | 532,6 | 35,92 | | | | |
| 9 | 159,28 | 151,54 | 579,5 | 4100,6 | 2,285 | 145,92 | 512,86 | 46,92 | 2315,29 | 2703,41 | 758,08 | 55,66 | | | | |
| | 156,88 | 144,44 | 567,1 | 3978,8 | 1,955 | 113,16 | 512,86 | 32,72 | 1396,96 | 2147,38 | 583,02 | 48,55 | | | | |
| 10 | 136,83 | 145,77 | 525,55 | 3752,55 | 2,074 | 134,91 | 531,92 | 29,74 | 1389,38 | 2336,02 | 642,45 | 38,92 | | | | |
| | 137,11 | 145,97 | 527,95 | 3766,55 | 2,154 | 155,91 | 531,92 | 29,44 | 1384,38 | 2329,02 | 653,45 | 38,92 | | | | |
| 11 | 137,91 | 131,56 | 440,61 | 3184,36 | 1,915 | 66,78 | 441,724 | 15,2 | 1089,76 | 2068,48 | 498,08 | 26,4 | | | | |
| | 138,49 | 141,56 | 446,51 | 3188,87 | 1,975 | 79,88 | 441,724 | 18,7 | 1101,99 | 2078,75 | 508,61 | 26,33 | | | | |
| 12 | 107,23 | 135,24 | 457,11 | 3204,6 | 3,662 | 142,94 | 420,7 | 56,92 | 1751,69 | 2222,68 | 640,61 | 40,68 | | | | |
| | 105,31 | 128,44 | 442,98 | 3079,7 | 3,412 | 132,08 | 420,7 | 40,62 | 842,56 | 1672,85 | 481,25 | 33,8 | | | | |
| 13 | 155,92 | 151,37 | 554,26 | 4151,9 | 1,91 | 153,93 | 627,4 | 17,66 | 1493,22 | 2223,01 | 562,94 | 39,62 | | | | |
| | 155,1 | 151,37 | 552,86 | 4143,9 | 1,93 | 157,43 | 627,4 | 16,66 | 1474,22 | 2190,01 | 553,94 | 39,12 | | | | |
| 14 | 164,27 | 130,75 | 540,45 | 3664,47 | 2,29 | 213,75 | 435,9 | 28,07 | 1462,87 | 2346,27 | 571,04 | 37,08 | | | | |
| | 163,97 | 120,95 | 536,95 | 3673,96 | 2,31 | 221,65 | 435,9 | 24,27 | 1445,64 | 2329 | 571,51 | 37,15 | | | | |
| Итого: | 1991,08 | 1923,23 | 7359,29 | 52147,62 | 31,93 | 1916,73 | 6595,984 | 435,48 | 20342,97 | 31417 | 8539,64 | 564,462 | | | | |
| | 2001,43 | 1920,49 | 7350,9 | 52010,32 | 31,97 | 2015,53 | 6635,984 | 403,44 | 18709,51 | 30446,43 | 8292,24 | 551,592 | | | | |
| В ср. На 1 чел. | 142,22 | 137,37 | 525,66 | 3724,83 | 2,28 | 136,91 | 471,14 | 31,11 | 1453,07 | 2244,07 | 609,97 | 40,32 | | | | |
| В ср. На 1 чел. | 142,96 | 137,18 | 525,06 | 3715,02 | 2,28 | 143,97 | 474,00 | 28,82 | 1336,39 | 2174,75 | 592,30 | 39,40 | | | | |