

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 6

_____ / О.Г. Поштаренко

"__" "_____" 20__ г.

Утверждаю

И.о директора

ООО "Пить-Яхторгсервис"

_____ / М.А. Федоров

_____ 20__ г.



**Примерное 2-х недельное меню
для организации питания учащихся с заболеванием пищевая аллергия
МБОУ СОШ № 6
с учетом сезонности: осень-зима
2023-2024г.**

Возрастная категория: 7-11лет

Аллергия

День: **понедельник**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке без сахара	36,37	200/10	5,64	9,39	40,97	207,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	15,62	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливочное	24,34	15	0,2	10,88	0,13	99,15	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03
1025/83	Какао с молоком без сахара	19,81	200	2,09	1,48	23,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	3,38	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	160,00	635,00	17,81	30,75	94,46	591,26	0,14	1,80	3,19	400,74	170,30	43,05	0,44
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	37,68	80	0,86	4	4,3	55,79	0,06	90,2	0	14,11	20,37	12,8	0,63
176/83	Борщ со сметаной	46,6	250/10	7,69	6,71	13,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
676/83	Котлета полтавская	77,82	90	18,71	13,71	7,19	136,64	0,12	0,1	0	12,47	208,56	23,54	2,7
753/83	Макароны отварные	9,72	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
927/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	5,07	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукт сезонный	37,07	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	238,00	880,00	36,50	28,37	123,77	797,03	0,42	127,88	0,04	109,28	446,85	147,92	7,24
	ВСЕГО:	398,00		54,31	59,12	218,23	1388,29	0,56	129,68	3,23	510,02	617,15	190,97	7,68

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **понедельник**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке без сахара	36,37	200/10	5,64	9,39	40,97	277,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	15,62	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай без сахара	4,63	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	535,00	18,01	16,29	103,72	631,65	0,22	4,20	2,13	366,80	240,59	72,54	2,83
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	47,1	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
176/83	Борщ со сметаной	46,6	250/10	7,69	6,71	13,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
676/83	Котлета полтавская	98,35	100	20,79	15,23	7,99	151,82	0,13	0,11	0	13,85	231,73	26,16	3
753/83	Макароны отварные	11,66	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,00	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	37,07	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт	68,18	180	3,68	2,88	18,98	115							
	ИТОГО:	338,00	1120,00	42,75	34,46	146,58	957,99	0,45	150,44	0,05	114,33	477,95	154,05	7,74
	ВСЕГО:	398,00		60,76	50,75	250,30	1589,64	0,67	154,64	2,18	481,13	718,54	226,59	10,57

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
3.46/02	Биточки по-белорусски	93,36	90	18,03	18	1,76	239,18	0,08	1,33	0,35	36,46	220,34	28,09	2,74
179/83	Каша пшенная	9,80	150	6,83	4,91	37,89	226,01	0,38	0	0,02	18,01	145,52	62,78	4,35
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахар	30,43	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб ржаной	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	ИТОГО:	160,00	520,00	27,12	23,03	76,83	613,32	0,50	13,33	0,37	88,75	410,46	120,87	8,04
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	27,26	80	0,64	4	3,43	51,95	0,04	14,2	0	15,55	28,68	13,76	0,92
224/84	Суп с фрикадельками	55,00	250/30	8,67	5,67	20	170,61	0,16	22,45	0,002	24,63	145,45	37,18	2,13
632/83	Гуляш из говядины	67,48	50/75	15,07	13,06	5,3	210,98	0,08	4,7	0	14,88	176,96	19,33	2,46
179/83	Каша гречневая	15,75	150	8,53	5,02	44,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
924/83	Компот(фрукты или ягоды) без сахара	26,20	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	44,9	100	0,8	0,00	8,6	38,0	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	238,00	955,00	35,49	27,87	116,94	839,24	0,74	85,35	0,02	166,16	601,32	173,96	11,74
	ВСЕГО:	398,00		62,61	50,90	193,77	1452,56	1,24	98,68	0,39	254,91	1011,78	294,83	19,78

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
668/83	Тефтели рубленые с соусом	42,87	60/50	8,51	10,4	7,86	182,59	0,04	3,6	0	41,13	98,71	13,48	1,32
179/83	Каша пшениная	8,87	180	8,2	5,89	45,47	271,21	0,46	0	0,02	21,61	174,62	75,34	5,28
1010/83	Чай без сахара	4,88	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	60,00	570,00	22,91	17,01	106,31	689,19	0,61	6,50	0,02	92,00	380,72	121,66	8,95
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	34,08	100	0,8	5	4,29	64,94	0,05	17,75	0	19,44	35,86	17,2	1,15
224/84	Суп с фрикадельками	92,56	250/50	9,29	6,08	21,43	182,8	0,16	22,45	0,002	24,63	145,45	37,18	2,13
632/83	Гуляш из говядины	99,08	75/75	21,4	17,36	5,3	281,89	0,11	4,7	0	18,49	256,24	27,74	3,5
179/83	Каша гречневая	18,90	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26,20	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	65,77	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	338,00	1050,00	44,31	34,58	128,08	981,04	0,86	88,9	0,00	184,78	730,55	200,03	14,15
	ВСЕГО:	398,00		67,22	51,59	234,39	1670,23	1,47	95,40	0,02	276,78	1111,27	321,69	23,10

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25,92	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша)	73,62	90	15,39	19,71	10,41	246,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	37,51	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	21,22	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,73	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:	160,00	560,00	22,09	24,80	81,62	595,73	0,37	44,82	0,80	298,77	279,43	106,72	4,46
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	52,32	80	1,14	4,15	7,96	77,68	0,13	15,78	0	23,57	38,62	12,25	0,72
208/83	Рассольник ленинградский	59,4	250	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
703/83	Цыплята тушенные в соусе	44,18	90/50	21,54	17,59	3,74	226,12	0,09	1,6	0,06	18,31	251,39	35,98	2,1
356/16	Рис с овощами	18,17	150	3,53	3,16	33,85	179,28	0,06	1,64	0,02	18,82	58,06	15,16	1,18
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	28,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,61	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	34,36	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	238,00	950,00	38,52	32,71	107,44	847,03	0,47	101,02	0,10	139,78	541,72	132,99	6,95
	ВСЕГО:	398,00	1510,00	60,61	57,51	189,06	1442,76	0,84	145,84	0,90	438,55	821,15	239,71	11,41

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
364/83	Котлета рыбная	40,58	70	12,46	10,22	12,9	200,84	0,06	0,2	0,4	53,96	33,56	28,84	1,75
753/83	Макароны отварные	13,61	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай без сахара	2,59	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,01	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	60,00	520,00	24,85	15,46	108,77	674,91	0,28	70,21	0,43	93,26	195,48	71,11	4,78
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	92,87	100	1,42	5,19	9,95	97,1	0,16	19,72	0	29,46	48,27	15,31	0,92
208/83	Рассольник ленинградский	59,4	250	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
703/83	Цыплята тушенные в соусе	58,64	100/50	23,87	19,47	3,79	254,39	0,1	1,6	0,06	19,72	305,36	37,64	2,31
356/16	Рис с овощами	24,22	200	4,22	3,79	40,61	215,12	0,06	1,96	0,02	22,58	69,66	18,18	1,23
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	28,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб ржаной	3,06	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	71,81	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	338,00	1025,00	41,72	36,26	116,44	930,56	0,53	83,28	0,10	151,84	610,94	138,73	7,21
	ВСЕГО:	398,00		66,57	51,72	225,21	1605,47	0,81	153,49	0,53	245,10	806,42	209,84	11,99

Возрастная категория: 7-11лет

День: **четверг**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	18,67	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
319/16	Котлета н/р из филе птицы	65,03	90	18,27	17,33	9,64	210,46	0,09	0,11	0,22	28,65	235,47	30,36	1,74
179/83	Каша гречневая	15,75	150	8,53	5,02	44,23	218,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1,61	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	34,94	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	160,00	620,00	29,86	22,47	99,65	615,16	0,57	50,11	0,24	153,55	510,90	142,45	8,51
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	28,15	60	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
197/83	Щи из св капусты со сметаной	60,58	250/10	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
637/1983	Азу по-татарски	117,58	265	23,38	20,13	29,1	384,86	0,23	28,16	0,04	35,67	297,8	52,4	4,33
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26,86	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	4,83	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	238,00	905,00	37,39	34,25	81,65	826,27	0,46	104,29	0,04	120,82	520,50	131,88	8,18
	ВСЕГО:	398,00		67,25	56,72	181,30	1441,43	1,03	154,40	0,28	274,37	1031,40	274,33	16,69

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **четверг**

Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из филе птицы с соусом	35,45	50/50	11,79	9,9	15,63	207,17	39,96	21,95	157,93	1,26	0,08	1,8	0,42
179/83	Каша гречневая	16,30	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай без сахара	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,38	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	60,00	580,00	26,69	16,46	111,65	670,15	40,50	92,05	157,93	89,15	338,13	112,21	9,18
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	46,92	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
197/83	Щи из св капусты со сметаной	60,58	250/10	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
637/1983	Азу по-татарски	117,58	265	23,38	20,13	29,1	384,86	0,23	28,16	0,04	35,67	297,8	52,4	4,33
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26,86	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,61	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт печенный	23,97	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	338,00	995,00	46,71	44,73	157,70	961,35	0,52	139,29	0,04	135,02	560,04	179,60	9,10
	ВСЕГО:	398,00		73,40	61,19	269,35	1631,50	41,02	231,34	157,97	224,17	898,17	291,81	18,28

Возрастная категория: 7-11 лет

День: **пятница**
 Неделя: **первая**
 осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Запеканка из творога без сахара	136,34	180	27,1	19,99	25,44	419,83	0,09	0,92	0,12	30,21	375,35	45,56	1,05
1025/83	Какао с молоком без сахара	19,88	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный	3,78	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	ИТОГО:	160,00	540,00	32,16	23,54	59,36	608,24	0,14	0,92	0,12	155,61	479,41	62,36	1,33
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	16,10	60	0,63	5,99	3,56	69,11	0,04	30,75	-	11,93	16,96	8,29	0,41
221/83	Суп картофельный с горохом	47,06	250	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	113,4	90	21,47	6,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
759/83	Картофельное пюре	30,32	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	25,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	238,00	950,00	40,69	25,23	115,51	824,17	0,55	79,80	0,47	228,73	367,22	157,06	9,35
	ВСЕГО:	398,00		72,85	48,77	174,87	1432,41	0,69	80,72	0,59	384,34	846,63	219,42	10,68

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **пятница**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
417/83	Котлета по-хлыновски	37,34	50/50	8,39	9,76	7,57	159,59	0,07	4,17	0,03	24,92	104,94	15,98	1,45
753/83	Макароны отварные	11,66	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай без сахара	4,88	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	500,00	22,32	15,18	113,48	680,35	0,32	7,07	0,06	72,33	292,80	65,99	4,93
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	30,00	100	1,05	9,99	5,93	115,18	0,06	51,25	-	19,88	28,27	13,82	0,69
221/83	Суп картофельный с горохом	51,99	250	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	126	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
759/83	Картофельное пюре	36,38	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	25,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	62,51	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	338,00	1030,00	44,57	41,49	129,51	946,12	0,63	110,53	0,57	280,22	414,16	202,73	13,18
	ВСЕГО:	398,00		66,89	56,67	242,99	1626,47	0,95	117,60	0,63	352,55	706,96	268,72	18,11

Возрастная категория: 7-11лет

День: суббота

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
660/83	Котлета московская	75,44	90	12,61	6,73	9,94	209,42	0,12	0,12	0,23	22,54	142,32	21,47	2,03
747/83	Рис отварной	15,54	150	3,64	4,58	38,04	210,28	0,04	0	0,03	14,58	53,74	11,54	0,98
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	43,61	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	160,00	560,00	27,2	13,46	91,76	596,83	0,22	66,12	0,26	91,60	238,46	67,61	3,72
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	18,3	60	0,46	5,99	3,39	70,58	0,03	11,85	0	9,68	18,04	10,2	0,69
223/83	Суп с макарон изделиями	51,99	250	8,52	5,24	22,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
599/83	Поджарка из говядины	126,78	90	22,55	17,41	2,87	271,46	0,18	4,6	0,03	20,55	254,63	27,9	3,45
179/83	Каша пшеничная	15,52	150	4,54	3,74	24,14	150,63	0,11	0	0,02	1,22	162	0,03	2,43
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	ИТОГО:	238,00	770,00	37,85	32,50	87,90	848,00	0,48	42,21	0,06	102,23	582,53	95,28	8,98
	ВСЕГО:	398,00		65,08	45,96	179,66	1444,83	0,70	108,33	0,32	193,83	820,99	162,89	12,70

Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
660/83	Котлета московская на пару с соусом	36,25	50/50	14,01	7,48	11,04	232,69	0,13	0,13	0,25	25,04	158,13	23,85	2,26
747/83	Рис отварной	17,78	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18
1010/83	Чай без сахара	2,59	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	60,00	540,00	23,04	13,52	99,63	673,72	0,26	70,23	0,29	63,69	304,07	62,80	5,34
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	33,97	150	1,16	14,99	8,48	15,96	0,08	29,67	0	24,21	45,09	25,5	1,73
223/83	Суп с макарон изделиями	64,79	250	8,52	5,24	22,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
599/83	Поджарка из говядины	132,53	100/15	29,56	21,72	2,87	342,37	0,2	4,6	0,03	24,11	332,84	36,19	4,47
179/83	Каша пшеничная	18,62	180	5,45	4,49	28,97	180,76	0,13	0	0,02	1,46	194	0,04	2,92
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26,20	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	338,00	980,00	50,15	49,44	116,80	939,42	0,57	60,03	0,06	120,56	719,79	118,88	11,53
	ВСЕГО:	398,00		73,19	62,96	216,43	1613,14	0,83	130,26	0,35	184,25	1023,86	181,68	16,87

Возрастная категория: 7-11лет

День: **понедельник**

Неделя: **вторая
осень-зима**

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба без сахара	37,8	200/10	6,98	9,87	41,08	228,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	17,81	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливоч	24,34	15	0,2	10,88	0,13	99,15	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03
1025/83	Какао с молоком без сахара	17,24	200	3,54	3,43	23,46	101,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный	2,33	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	160,00	750,00	20,60	33,18	94,11	594,88	0,29	1,29	2,09	461,21	311,25	70,47	2,72
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	37,68	80	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
183/83	Борщ сибирский	55,25	250	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
657/83	Шницель н/р из говяд	88,14	90	12,61	6,73	9,94	209,42	0,12	0,12	0,23	22,54	142,32	21,47	2,03
753/83	Макароны отварные	11,34	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23,78	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт печеный	18,59	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	238	890,00	23,46	19,83	119,60	799,38	0,37	75,20	0,27	109,65	307,70	133,51	5,51
	ВСЕГО:	398,00		44,06	53,01	213,71	1394,26	0,66	76,49	2,36	570,86	618,95	203,98	8,23

Возрастная категория: 12-18.лет

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба без сахара	37,8	200/10	6,98	9,87	41,08	288,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	13,36	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай без сахара	2,59	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,25	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	510,00	19,31	16,77	103,57	640,22	0,36	1,39	2,03	363,96	334,44	92,12	4,15
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	47,85	100	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
183/83	Борщ сибирский	62,05	250	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
657/83	Шницель н/р из говяд	97,93	100	14,01	7,48	11,04	232,69	0,13	0,13	0,25	25,04	158,13	23,85	2,26
753/83	Макароны отварные	13,61	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23,78	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	68,18	180	3,68	2,88	18,98	45							
	Фрукт печеный	20,01	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	338,00	1005,00	29,71	26,21	147,74	929,82	0,41	87,71	0,30	117,39	338,62	140,46	6,03
	ВСЕГО:	398,00		49,02	42,98	251,31	1570,04	0,77	89,10	2,33	481,35	673,06	232,58	10,18

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25,92	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша)	76,85	90	15,39	19,71	10,41	246,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	34,2	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	21,30	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,73	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	ИТОГО:	160,00	670,00	21,33	24,74	76,39	572,43	0,36	44,82	0,80	296,77	272,93	105,32	4,37
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	22,00	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
217/83	Суп овощной	54,06	250	9,45	10,04	13,11	177,53	0,11	11,25	-	30,34	123,5	31,57	1,94
570/83	Язык отварной с соусом	126,25	50/50	11,28	9,6	3,57	154,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	19,09	4,43
179/83	Каша пшеничная	10,00	150	4,54	3,74	24,14	150,63	0,11	0	0,02	1,22	162	0,03	2,43
924/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	19,25	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	6,44	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	238,00	900,00	32,13	27,10	108,04	795,43	0,47	86,80	0,02	92,92	578,75	106,69	10,94
	ВСЕГО:	398,00		53,46	51,84	184,43	1367,86	0,83	131,62	0,82	389,69	851,68	212,01	15,31

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
364/83	Котлета рыбная	38,94	80	12,46	10,22	12,9	200,84	0,06	0,2	0,4	53,96	33,56	28,84	1,75
753/83	Макароны отварные	12,96	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай без сахара	4,88	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	60,00	520,00	24,90	15,46	109,04	677,00	0,28	3,10	0,43	96,07	197,02	71,95	4,87
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	36,68	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
217/83	Суп овощной	54,06	250	9,45	10,04	13,11	177,53	0,11	11,25	-	30,34	123,5	31,57	1,94
570/83	Язык отварной	150,39	100	13,44	11,39	3,63	181,08	0,12	1,96	0	14,61	207,04	22,49	5,28
179/83	Каша пшеничная	12,00	180	5,45	4,49	28,97	180,76	0,13	0	0,02	1,46	194	0,04	2,92
924/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	19,25	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	7,65	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	57,97	200	2,66	0	19,8	86	0,04	360	30	0	28	0,42	1,6
	ИТОГО:	338,00	1115,00	38,29	31,64	134,88	966,04	0,58	491,96	30,02	101,73	682,00	116,92	14,20
	ВСЕГО:	398,00		63,19	47,10	243,92	1643,04	0,86	495,06	30,45	197,80	879,02	188,87	19,07

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда
Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	15	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
319/16	Котлета из филе индейки	80,01	90	13,55	11,09	14,83	221,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	15,75	150	8,53	5,02	44,23	200,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	20,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,67	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	27,57	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	160,00	620,00	25,24	16,23	104,64	608,30	0,55	72,23	0,52	165,14	460,58	137,92	8,25
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов	28,8	80	0,73	7,99	3,22	87,32	0,02	7,28	0	18,02	33,14	10,19	0,64
221/83	Суп картофельный с горохом	36,45	250	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	113,41	90	21,47	6,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
773/83	Картофельное пюре	30,39	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23,47	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,48	30/40	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	ИТОГО:	238,00	920,00	40,09	27,17	107,71	805,85	0,52	56,33	0,47	232,82	376,90	173,56	9,49
	ВСЕГО:	398,00		65,33	43,40	212,35	1414,15	1,07	128,56	0,99	397,96	837,48	311,48	17,74

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из филе индейки с соусом	34,91	50/50	8,02	6,82	11,51	144,71	0,05	1,73	0,28	28,5	108,16	15,33	0,9
179/83	Каша гречневая	15,10	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай без сахара	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	580,00	25,90	13,74	127,07	696,89	0,65	71,83	0,28	126,99	495,01	139,54	10,38
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов	46,67	100	0,91	9,99	4,03	109,15	0,03	9,1	0	22,53	41,42	12,74	0,8
221/83	Суп картофельный с горохом	59,11	250	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
508/83	Рыба припущенная	126,01	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
773/83	Картофельное пюре	36,47	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23,47	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	40,15	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	338,00	1015,00	44,93	30,79	127,01	936,09	0,62	123,38	0,57	297,87	434,31	202,65	11,29
	ВСЕГО:	398,00		70,83	44,53	254,08	1632,98	1,27	195,21	0,85	424,86	929,32	342,19	21,67

Возрастная категория: 7-11лет

День: Четверг

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Пудинг из творога без сахара	138,46	150	21,87	14,85	33,85	402,91	0,09	0,78	0,11	267,15	339,8	47,47	1,44
1025/83	Какао с молоком без сахара	19,81	200	2,09	1,48	23,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	1,73	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:	160,00	400,00	26,24	16,51	73,46	591,66	0,14	1,28	1,11	334,05	404,80	58,67	1,82
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	28	80	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
296/83	Уха ростовская(семга)	96,32	200	7,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
697/83	Птица отварная	58,42	90	18,7	12,23	0,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
779/83	Рагу овощное	25,10	150	5,75	3,95	19,73	121,33	0,14	17,35	0	41,36	69,45	29,75	1,33
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,16	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	238,00	930,00	38,95	28,48	104,40	831,67	0,50	89,60	0,07	130,73	485,09	132,69	58,30
	ВСЕГО:	398,00		65,19	44,99	177,86	1423,33	0,64	90,88	1,18	464,78	889,89	191,36	60,12

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
420/83	Запеканка рисовая с творогом без сахара	50,01	180	32,23	23,65	30,03	491,2	0,11	1,06	0,14	350,24	441,66	53,31	1,25
1009/83	Чай без сахара	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	60,00	460,00	36,89	24,19	72,97	679,90	0,19	71,16	0,14	371,39	523,11	78,41	3,15
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	35	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
296/83	Уха ростовская(семга)	120,40	250	7,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
697/83	Птица отварная	64,91	100	20,68	13,53	0,46	219,6	0,09	0	0,05	12,5	262,5	31,25	1,88
779/83	Рагу овощное	33,47	200	6,89	4,73	23,68	145,59	0,16	20,82	0	49,64	83,34	35,7	1,59
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,44	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	53,78	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	ИТОГО:	338,00	1030,00	43,53	32,56	119,17	942,05	0,56	285,57	15,07	143,31	543,95	144,71	59,70
	ВСЕГО:	398,00		80,42	56,75	192,14	1621,95	0,75	356,73	15,21	514,70	1067,06	223,12	62,85

Возрастная категория: 7-11лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
654/83	Бифштекс рубленый	101,46	90	20,94	20,78	0	249,33	0,07	0	0	10,61	233,44	24,76	3,06
179/83	Каша кукурузная	11,72	150	3,92	3,91	34,13	158,9	0,06	0	0,02	16,18	55,51	19,22	1,36
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	20,41	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,41	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	160,00	500,00	28,58	25,05	80,39	598,96	0,20	12,00	0,02	67,67	357,35	84,98	5,55
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	28,00	80	0,64	4	3,43	51,95	0,04	14,2	0	15,55	28,68	13,76	0,92
216/83	Суп крестьянский с крупой	60	250	2,39	4,69	13,77	110,5	0,13	20,6	0	27,8	58,4	25,85	1,43
642/83	Плов с мясом	115,00	200/50	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	15,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукты печенный	15,41	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	238,00	930,00	25,74	24,19	128,55	794,89	0,36	56,45	0,04	111,41	383,41	125,48	7,21
	ВСЕГО:	398,00		54,32	49,24	208,94	1393,85	0,56	68,45	0,06	179,08	740,76	210,46	12,76

Возрастная категория: 12-18.лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
1.307/02	Биточки хмельницкие	38,51	50/50	8,73	11,76	6,91	195,76	0,21	10,68	1,06	14,25	152,26	15,39	3,23
179/83	Каша кукурузная	13,80	180	4,7	4,69	37,36	190,68	0,07	0	0,02	19,42	66,61	23,06	1,63
1009/83	Чай без сахара	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,82	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	560,00	21,08	17,35	106,76	664,34	0,42	80,78	1,08	65,42	349,12	77,35	6,60
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	35,00	100	0,9	9,99	3,2	105,68	0,01	15,77	0	27,95	38,75	12,14	0,86
216/83	Суп крестьянский с крупой	60	250	2,39	4,69	13,77	110,5	0,13	20,6	0	27,8	58,4	25,85	1,43
642/83	Плов с мясом	115,00	200/50	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	22,06	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт печенный	39,34	150	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	338,00	1030,00	35,08	36,90	173,24	922,99	0,36	58,02	0,04	130,41	417,28	150,86	7,33
	ВСЕГО:	398,00		56,16	54,25	280,00	1587,33	0,78	138,80	1,12	195,83	766,40	228,21	13,93

Возрастная категория: 7-11лет

День: суббота

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	17,89	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
660/83	Котлета московская	69,72	90	12,61	6,73	9,94	209,42	0,12	0,12	0,23	22,54	142,32	21,47	2,03
753/83	Макароны отварные	9,72	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	35,61	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	160,00	620,00	20,97	10,62	91,49	596,19	0,29	72,12	0,25	101,53	256,65	73,03	3,92
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	31,73	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
197/83	Щи из св капусты	55,00	250	8,32	8,8	12,81	150,41	0,04	12,15	0	40,3	143,2	17,85	1,98
675/83	Биточки по-селянски	92,72	90	18,03	18	1,76	239,18	0,08	1,33	0,35	36,46	220,34	28,09	2,74
342/83	Капуста тушенная	25,43	150	4,02	6,57	17,78	143,34	0,11	80,6	0,03	87,02	74,09	30,6	3,3
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	27,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	238,00	840,00	34,26	43,72	81,16	824,85	0,34	162,58	0,38	206,35	509,69	123,44	9,42
	ВСЕГО:	398,00		55,23	54,34	172,65	1421,04	0,63	234,70	0,63	307,88	766,34	196,47	13,34

Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	32,88	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1025/83	Какао с молоком без сахара	21,00	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	500,00	20,80	16,10	113,65	685,25	0,28	0,28	0,03	333,51	361,30	66,57	2,74
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	38,08	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
197/83	Щи из св капусты	55,00	250	8,32	8,8	12,81	150,41	0,04	12,15	0	40,3	143,2	17,85	1,98
675/83	Биточки по-селянски	101,01	100	20,03	20	1,96	265,76	0,09	1,48	0,39	40,51	244,82	31,21	3,04
342/83	Капуста тушеная	33,91	200	4,82	7,88	21,33	172,01	0,13	96,71	0,04	104,42	88,9	36,72	3,96
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	27,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	76,88	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	338,00	1010,00	37,46	57,73	93,91	922,10	0,39	183,84	0,43	246,80	564,98	144,68	12,68
	ВСЕГО:	398,00		58,26	73,83	207,56	1607,35	0,67	184,12	0,46	580,31	926,28	211,25	15,42