

Согласовано

Директор

Директор МБОУ СОШ № 6

О.Г. Поштаренко

" " 20__ г.

Утверждаю



ООО «Пыть-Яхторгсервис»

К.В. Шлыков

" " 20__ г.

**Примерное 2-х недельное меню
для учащихся общеобразовательных учреждений**

МБОУ СОШ № 6

с учетом сезонности: весна-лето

2023г.-2024г.

Возрастная категория: 7-11лет

День: **понедельник**

Неделя: первая

весна-лето

№ 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 рисовая на молоке	38,47	200	5,52	3,01	40,89	214	0,07	0,98	1,97	129,84	132,61	23,1	0,92
42/83	Сыр порциями	23,13	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливоч	24,95	15	0,2	10,88	0,13	99,15	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03
1024/83	Кофейный напиток	11,80	200	2,09	1,48	23,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	3,06	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	50,59	115	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	152,00	570,00	17,69	24,37	94,38	597,80	0,14	1,80	3,08	398,34	302,91	42,75	1,36
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и	18,59	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
176/83	Борщ из свеж капусты	21,6	250	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
466/83	Котлета рубленая из	86,59	90	14,28	13,55	8,6	246,92	0,07	0,22	0,43	37,53	168,8	20,32	4,53
753/83	Макароньы отварные	15,00	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
927/83	Напиток (фрукты или	25,81	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	55,33	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	226,00	890,00	25,60	23,90	114,82	810,57	0,33	106,20	0,47	128,03	335,29	94,58	9,76
	ВСЕГО:	378,00		43,29	48,27	209,20	1408,37	0,47	108,00	3,55	526,37	638,20	137,33	11,12

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **понедельник**

Неделя: первая

весна-лето

№ 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 с маслом	38,46	200/10	5,64	9,39	40,97	277,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
1010/83	Чай с молоком	15,42	200	1,5	1,41	15,77	82,74	0,02	0,6	1	65,75	53,75	11,4	0,92
	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	575,00	14,59	11,70	105,59	583,20	0,23	1,58	3,08	224,49	175,75	69,30	2,72
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	30,98	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
176/83	Борщ из свеж капусты	21,6	250	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
466/83	Котлета рубленая из	99,21	100	15,87	15,06	16,08	274,35	0,08	0,24	0,48	41,7	187,56	22,85	5,03
753/83	Макароньы отварные	18,00	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
927/83	Напиток (фрукты или	25,81	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,83	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	51,31	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	Йогурт	66,26	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	318,00	1160,00	36,22	34,64	169,71	951,03	0,39	151,32	0,53	141,40	373,57	105,22	10,71
	ВСЕГО:	378,00		50,81	46,34	275,30	1534,23	0,62	152,90	3,61	365,89	549,32	174,52	13,43

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: первая

весна-лето

№ 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%														
657/83	Шницель из говядины	78,28	90	15,54	19,43	9,44	201,32	0,14	0	0,45	16,47	208,98	25,68	2,7
179/83	Каша пшеничная	9,62	150	6,83	4,91	37,89	226,01	0,38	0	0,02	18,01	145,52	62,78	4,35
927/83	витаминизированный	19,02	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	63,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб ржаной	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	43,67	100	0,8	0,00	8,6	38,0	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	152,00	560,00	24,81	24,46	89,28	604,82	0,61	101,75	0,47	77,46	387,25	104,26	7,55
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	20	60	0,48	3	2,57	38,96	0,03	10,65	0	11,6	21,52	10,32	0,69
224/84	Суп с фрикадельками	54,38	250/30	8,67	5,67	20	170,61	0,16	22,45	0,002	24,63	145,45	37,18	2,13
642/83	Плов с мясом	116,32	250	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	31,52	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,78	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	226,00	830,00	31,74	24,41	116,34	825,74	0,38	42,50	0,04	90,39	455,45	101,57	7,25
	ВСЕГО:	378,00		56,55	48,87	205,62	1430,56	0,99	144,25	0,51	167,85	842,70	205,83	14,80

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник

Неделя: первая

весна-лето

№ 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%														
668/83	Тефтели рубленые с соусом	42,7	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 пшеничная	11,54	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 с сахаром витамин	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	1,89	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	22,86	17,01	106,04	687,10	0,61	73,70	0,02	89,19	379,18	120,82	8,86
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	33,33	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	54,38	250/30	8,67	5,67	20	170,61	0,16	22,45	0,002	24,63	145,45	37,18	2,13
642/83	Плов с мясом	127,89	265	23,7	17,96	51,59	476,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	35,57	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукт сезонный	63,77	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	318,00	985,00	37,07	28,99	126,91	932,27	0,45	87,6	0,04	130,76	516,42	114,83	8,34
	ВСЕГО:	378,00		59,93	46,00	232,95	1619,37	1,06	161,30	0,06	219,95	895,60	235,65	17,20

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая

весна-лето

№ 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%														
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша)	68	90	15,39	19,71	10,41	296,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	29,34	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
1010/83	Чай с сахаром витаминиз	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	60,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	3,47	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	47,32	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	152,00	560,00	21,07	23,93	66,90	584,20	0,35	147,75	0,70	287,38	253,40	88,96	3,47
ОБЕД - 35%														
контр.	Салат из редиса с огурцом	27,21	60	0,54	5,99	1,92	63,41	0,01	9,46	0	16,77	23,25	7,28	0,52
221/83	Суп картофельный с	20,00	250	5,64	3,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
703/83	Цыплята тушеные в соусе	69,05	90/50	21,54	17,59	3,74	276,12	0,09	1,6	0,06	18,31	251,39	35,98	2,1
753/83	Макароны отварные	15	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
927/198	Напиток (фрукты или	27,76	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	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	63,92	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	226,00	920,00	35,36	30,89	104,76	859,34	0,43	69,44	0,08	116,83	421,20	94,60	6,20
	ВСЕГО:	378,00	1480,00	56,43	54,82	171,66	1443,54	0,78	217,19	0,78	404,21	674,60	183,56	9,67

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: первая

весна-лето

№ 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%														
364/83	Котлета рыбная	34,72	70	12,46	10,22	12,9	200,84	0,06	0,2	0,4	53,96	33,56	28,84	1,75
747/83	Рис отварной	18,24	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 с сахаром витамин	3,82	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	30/40	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	ИТОГО:	60,00	520,00	22,22	16,38	106,03	663,17	0,21	70,21	0,44	95,91	197,40	73,29	5,10
ОБЕД - 35%														
контр	Салат из редиса с огурцом	45,35	100	0,9	9,99	3,2	105,68	0,01	15,77	0	27,95	38,75	12,14	0,86
221/83	Суп картофельный с	46,36	250	5,64	3,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
703/83	Цыплята тушеные в соусе	84,68	100/50	23,87	19,47	3,79	304,39	0,1	1,6	0,06	19,72	305,36	37,64	2,31
753/83	Макароны отварные	18	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
927/198	Напиток (фрукты или	37,76	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	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	82,79	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	318,00	1000,00	39,09	37,52	113,28	970,01	0,46	75,75	0,09	131,56	500,01	102,83	6,88
	ВСЕГО:	378,00		61,31	53,90	219,31	1633,18	0,67	145,96	0,53	227,47	697,41	176,12	11,98

Возрастная категория: 7-11лет

День: **четверг**

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Кка)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	20,00	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
732/83	Котлета из птицы	75,00	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	24,95	150	8,53	5,02	44,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1042/83	Напиток витаминизир	27,46	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	ИТОГО:	152,00	520,00	24,23	16,23	97,23	597,77	0,53	71,23	0,52	126,66	433,58	106,12	8,52
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с	20,85	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	25,0	250	1,76	3,23	9,55	77,16	0,09	32,63	0	39,88	46,58	23	1,01
637/198	Азу по-татарски	146,29	250	18,9	17,19	29,1	340,54	0,21	28,16	0,04	33,54	250,9	47,4	3,71
924/83	Напиток (фрукты или	25,81	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	8,05	50/50	5,96	0,72	39,08	222,5	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	226,00	940,00	27,13	27,13	81,65	799,20	0,46	102,04	0,04	107,89	415,15	108,58	6,87
	ВСЕГО:	378,00		51,36	43,36	178,88	1396,97	0,99	173,27	0,56	234,55	848,73	214,70	15,39

Возрастная категория: 12-18лет

День: **четверг**

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Кка)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из птицы с соусом	34,91	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 пшеничная	15,10	180	5,45	4,49	28,97	180,76	0,13	0	0,02	1,46	194	0,04	2,92
1010/83	Чай с сахаром витамин	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	24,88	15,29	107,08	665,83	40,23	92,05	157,95	34,47	324,33	40,74	5,96
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	34,75	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	25,0	250	1,76	3,23	9,55	77,16	0,09	32,63	0	39,88	46,58	23	1,01
637/198	Азу по-татарски	155,07	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	Напиток (фрукты или	25,81	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	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	70,93	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	318,00	995,00	33,37	34,07	127,37	934,50	0,54	137,04	0,04	124,22	501,59	161,30	8,41
	ВСЕГО:	378,00		58,25	49,36	234,45	1600,33	40,77	229,09	157,99	158,69	825,92	202,04	14,37

Возрастная категория: 7-11 лет

День: **пятница**

Неделя: первая

весна-лето

№ 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	31,14	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
417/83	Котлеты по-хлыновски	76,69	90	14,21	15,62	7,73	218,38	0,13	4,5	0,05	34,79	173,36	25	2,27
753/83	Макароны отварные	14,58	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Напиток	25,81	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	63,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный	3,78	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:	152,00	540,00	22,99	19,75	87,93	610,11	0,28	74,25	0,07	69,28	267,54	48,16	3,94
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	14,57	60	0,86	3,11	5,96	58,26	0,1	11,84	0	17,68	28,97	9,19	0,54
208/83	Рассольник ленинградский	33,0	250	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
506/83	Рыба припущенная	75	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	29,43	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
927/83	Напиток (фрукты или	34,92	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	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
	Фрукт сезонный	32,96	100	0,40	10,7	9	38	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	226,00	950,00	35,92	28,91	132,37	831,88	0,62	124,26	0,49	243,64	341,40	165,28	10,43
	ВСЕГО:	378,00		58,91	48,66	220,30	1441,99	0,90	198,51	0,56	312,92	608,94	213,44	14,37

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **пятница**

Неделя: первая

весна-лето

№ 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%														
444/83	Макароны отварные с	38,46	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1010/83	Чай с молоком	15,42	200	1,5	1,41	15,77	82,74	0,02	0,6	1	65,75	53,75	11,4	0,92
	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	18,76	14,08	105,96	626,18	0,27	0,88	1,03	277,86	323,99	63,97	3,56
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	24,25	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	33,0	250	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
506/83	Рыба припущенная	100,65	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	35,32	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
927/83	Напиток (фрукты или	34,92	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	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
	Фрукт сезонный	83,74	100	0,40	0	17,5	69	0,05	6	0	45	22	17	0,6
	ИТОГО:	318,00	1030,00	39,45	21,85	146,70	949,72	0,74	77,12	0,59	297,94	386,68	190,54	9,78
	ВСЕГО:	378,00		58,21	35,93	252,66	1575,90	1,01	78,00	1,62	575,80	710,67	254,51	13,34

Возрастная категория: 7-11лет

День: **суббота**

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руо.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Кка	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод		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
927/83	Напиток (фрукты или	19,00	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	63,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	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	40,61	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	152,00	560,00	27,2	13,46	89,73	597,19	0,23	123,87	0,26	79,10	234,81	50,81	3,71
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	26,22	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	32,07	250	2,7	1,75	21,69	138,15	0,12	16,62	0,01	35,32	62,5	27,03	1,07
599/83	Поджарка из говядины	130,61	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 пшенная	15,52	150	6,83	4,91	37,89	226,01	0,38	0	0,02	18,01	145,52	62,78	4,35
1043/83	Напиток (фрукты или	20,17	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	ИТОГО:	226,00	770,00	34,18	30,18	99,19	845,69	0,74	36,82	0,06	91,54	496,44	132,71	9,96
	ВСЕГО:	378,00		61,41	43,64	188,92	1442,88	0,97	160,69	0,32	170,64	731,25	183,52	13,67

Возрастная категория: 12-18лет

День: **суббота**
 Неделя: первая
 весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руо.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Кка	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
660/83	Котлета московская с	34,42	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	18,29	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 с сахаром витамин	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	3,42	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	43,7	100	0,77	9,99	5,65	100,64	0,05	19,75	0	16,14	30,06	17	1,15
223/83	Суп с макарон изделиями	32,07	250	2,7	1,75	21,69	138,15	0,12	16,62	0,01	35,32	62,5	27,03	1,07
599/83	Поджарка из говядины	152,38	105	26,01	20	2,87	314,01	0,11	4,6	0,03	22,68	301,56	32,88	4,06
179/83	Каша пшенная	18,62	180	8,2	5,89	45,47	231,27	0,46	0	0,02	21,61	174,62	75,34	5,28
924/83	Напиток (фрукты или	20,17	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	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	49,65	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	318,00	955,00	40,22	37,75	117,43	961,56	0,81	104,72	0,06	137,73	607,49	170,05	12,26
	ВСЕГО:	378,00		63,26	51,27	217,06	1635,28	1,07	174,95	0,35	201,42	911,56	232,85	17,60

Возрастная категория: 7-11лет

День: **понедельник**

Неделя: вторая
весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руо.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Кка)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба	37,0	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	23,13	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1025/83	Какао с молоком	23,72	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	66,74	270	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	152,00	750,00	20,40	22,30	93,98	595,73	0,27	1,29	2,03	457,61	308,25	70,02	2,69
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	32,81	60	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	34,50	250	1,87	2,58	12,16	80,52	0,03	20,05	0,02	40,71	51,75	28,32	1,34
466/83	Шницель из говядины	99,00	90	14,28	13,55	8,6	246,92	0,07	0,22	0,43	37,53	168,8	20,32	4,53
753/83	Макароны отварные	15	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
927/83	Напиток (фрукты или	18,42	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукты сезонный	23,05	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	226	890,00	25,24	26,25	113,07	822,28	0,30	74,52	0,47	128,82	335,15	90,58	9,78
	ВСЕГО:	378,00		45,64	48,55	207,05	1418,01	0,57	75,81	2,50	586,43	643,40	160,60	12,47

Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник

Неделя: вторая

весна-лето

№ 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	38,5	200/10	6,98	9,87	41,08	288,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
1010/83	Чай с молоком	15,42	200	1,5	1,41	15,77	82,74	0,02	0,6	1	65,75	53,75	11,4	0,92
	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	510,00	15,93	12,18	105,70	593,86	0,37	1,57	2,98	224,46	271,14	89,72	5,01
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	55	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
183/83	Борщ сибирский	34,50	250	1,87	2,58	12,16	80,52	0,03	20,05	0,02	40,71	51,75	28,32	1,34
466/83	Шницель из говядины	110,00	100	20,6	21,59	10,49	234,8	0,15	0	0,5	18,3	232,2	28,53	3
753/83	Макароны отварные	18,00	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
927/83	Напиток (фрукты или	28,42	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Йогурт	67,49	115	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	318,00	1005,00	37,63	42,10	141,34	937,97	0,44	86,30	0,55	107,23	444,83	104,12	7,22
	ВСЕГО:	378,00		53,56	54,28	247,04	1531,83	0,81	103,87	3,53	331,69	715,97	193,84	12,23

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: вторая

весна-лето

№ 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%														
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша)	64,76	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	24,17	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
1010/83	Чай с сахаром витамин	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	60,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	3,06	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Йогурт	56,14	115	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	152,00	595,00	25,31	27,05	86,56	583,80	0,32	87,75	0,70	255,38	236,90	77,36	3,26
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	25,13	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	41,27	250	1,89	5,08	13,11	102,73	0,09	11,25	-	26,74	44,3	23,17	0,9
642/83	Плов с мясом	88,67	200/50	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
936/83	Напиток (фрукты или ягоды)	23,98	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукт сезонный	43,89	100	0,8	0	8,6	46	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	226,00	900,00	25,92	23,82	118,70	806,74	0,36	126,30	0,04	121,88	347,76	88,24	5,81
	ВСЕГО:	378,00		51,23	50,87	205,26	1390,54	0,68	214,05	0,74	377,26	584,66	165,60	9,07

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник

Неделя: вторая

весна-лето

№ 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	36,06	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	15,48	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 с сахаром витамин	3,87	200	0,19	0	13,63	80,75	0	70,01	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	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	520,00	23,36	15,28	99,00	656,16	0,25	70,21	0,43	87,96	171,08	64,21	4,42
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	41,88	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
217/83	Суп овощной	41,27	250	1,89	5,08	13,11	102,73	0,09	11,25	-	26,74	44,3	23,17	0,9
642/83	Плов с мясом	111,23	200/65	23,7	17,96	51,59	368,24	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
936/83	Напиток (фрукты или ягоды)	23,98	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	7,65	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	Фрукт сезонный	91,99	200	2,66	0	19,8	86	0,04	360	30	0	28	0,42	1,6
	ИТОГО:	318,00	1115,00	36,89	28,94	161,61	942,60	0,49	493,40	30,04	116,57	518,37	119,34	9,78
	ВСЕГО:	378,00		60,25	44,22	260,61	1598,76	0,74	563,61	30,47	204,53	689,45	183,55	14,20

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: вторая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	28	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
732/83	Котлета из птицы	62,52	90	13,55	11,09	14,83	121,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	24,95	150	8,53	5,02	44,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
927/83	Напиток (фрукты или	31,71	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	63,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,82	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	152,00	460,00	27,15	16,65	113,06	585,86	0,58	69,98	0,52	130,54	494,13	126,02	8,84
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов	28	60	0,55	5,99	2,42	65,49	0,02	5,46	0	13,52	24,85	7,64	0,48
221/83	Суп картофельный с	33,63	250	5,64	3,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
631/1983	Жаркое по домашнему с говядиной	99,09	200/50	17,72	13,86	31,16	332,49	0,25	34,06	0,03	32,11	333,05	57,41	4,2
924/83	Напиток (фрукты или	25,10	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	37,12	100	0,4	0,0	11,3	69	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	226,00	920,00	27,41	23,63	108,49	790,75	0,49	72,90	0,03	104,27	475,53	116,83	9,90
	ВСЕГО:	378,00		54,56	40,28	221,55	1376,61	1,07	142,88	0,55	234,81	969,66	242,85	18,74

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

Неделя: вторая
весна-лето

№ 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%														
732/83	Котлета из птицы 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 пшеничная	15,10	180	5,45	4,49	28,97	180,76	0,13	0	0,02	1,46	194	0,04	2,92
1010/83	Чай с сахаром витамин	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	21,11	12,21	102,96	603,37	0,32	71,83	0,30	61,71	432,41	54,27	6,44
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	33,63	250	5,64	3,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
631/1983	Жаркое по домашнему с говядиной	121,65	200/65	21,93	16,45	31,16	375,04	0,27	36,1	0,03	34,04	353,03	60,85	4,45
924/83	Напиток (фрукты или	25,12	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	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
	Фрукт сезонный	84,81	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,5
	ИТОГО:	318,00	1015,00	36,95	30,76	136,51	979,76	0,64	125,58	0,03	149,11	609,28	150,07	10,01
	ВСЕГО:	378,00		58,06	42,97	239,47	1583,13	0,96	197,41	0,33	210,82	1041,69	204,34	16,45

Возрастная категория: 7-11лет

День: Четверг

Неделя: вторая

весна-лето

№ 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 со сгущенным молоком	137,35	150/20	21,87	14,85	33,85	402,91	0,09	0,78	0,11	267,15	339,8	47,47	1,44
1024/83	Кофейный напиток	12,92	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:	152,00	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%														
124/83	Икра овощная	32,30	60	0,86	3,11	5,96	58,26	0,1	11,84	0	17,68	28,97	9,19	0,54
208/35	Рассольник ленинградский	43,2	250	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
697/83	Птица отварная	68,00	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
927/83	Напиток (фрукты или	23,34	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	29,49	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	226,00	930,00	34,31	23,34	117,48	810,41	0,56	61,94	0,07	132,52	519,12	132,39	8,63
	ВСЕГО:	378,00		60,55	39,85	190,94	1402,07	0,70	63,22	1,18	466,57	923,92	191,06	10,45

Возрастная категория: 12-18лет

День: **четверг**

Неделя: вторая

весна-лето

№ 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	Зпеканка рисовая с творогом со сгущ молоком	50,01	180/20	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 с сахаром	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%														
124/83	Икра овощная	53,83	100	1,42	5,19	9,95	97,1	0,16	19,72	0	29,46	48,27	15,31	0,92
208/35	Рассольник ленинградский	43,2	250	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
697/83	Птица отварная	75,56	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	30,12	180	6,89	4,73	23,68	145,59	0,16	20,82	0	49,64	83,34	35,7	1,59
927/83	Напиток (фрукты или	23,34	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	Фрукт сезонный	87,38	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	ИТОГО:	318,00	1030,00	40,41	27,68	133,84	936,19	0,69	240,29	15,07	143,08	604,91	145,57	8,41
	ВСЕГО:	378,00		77,30	51,87	206,81	1616,09	0,88	311,45	15,21	514,47	1128,02	223,98	11,56

Возрастная категория: 7-11лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

время: **весна-лето**

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Кка	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
657/83	Шницель из говядины	78,28	90	14,28	13,55	8,6	206,92	0,07	0,22	0,43	37,53	168,8	20,32	4,53
747/83	Рис отварной	11,72	150	3,64	4,58	38,04	210,28	0,04	0	0,03	14,58	53,74	11,54	0,98
927/83	Напиток (фрукты или	16,31	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	63,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	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	44,28	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	152,00	560,00	19,96	28,95	88,99	598,69	0,16	68,97	0,46	79,09	254,29	48,66	8,21
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и огурцов	25,00	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
197/83	Щи из св капусты	38,05	250	1,76	3,23	9,55	77,16	0,09	32,63	0	39,88	46,58	23	1,01
506/83	Рыба припущенная	78,89	90	21,47	6,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
773/198	Картофельное пюре	24,17	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
927/83	Напиток (фрукты или	25,00	200	0,09	0	24,37	97,21	0	3,25	0	5,23	2,75	2,25	0,62
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	30,3	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	226,00	930,00	34,49	17,82	123,16	791,22	0,51	139,95	0,47	232,35	290,19	187,44	7,93
	ВСЕГО:	378,00		54,45	46,77	212,15	1389,91	0,67	208,92	0,93	311,44	544,48	236,10	16,14

Возрастная категория: 12-18лет

День: **пятница**

Неделя: вторая
весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Кка)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
1.307/02	Биточки хмельницкие	38,51	50/50	8,73	11,76	6,91	175,76	0,21	10,68	1,06	14,25	152,26	15,39	3,23
747/83	Рис отварной	11,50	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18
1009/83	Чай с сахаром	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	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	560,00	19,25	17,98	105,27	661,39	0,37	80,78	1,10	58,20	322,60	61,24	6,67
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и огурцов	41,67	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
197/83	Щи из св капусты	38,05	250	1,76	3,23	9,55	77,16	0,09	32,63	0	39,88	46,58	23	1,01
508/83	Рыба припущенная	109,27	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
773/198	Картофельное пюре	26,61	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
927/83	Напиток (фрукты или	25,00	200	0,09	0	24,37	97,21	0	3,25	0	5,23	2,75	2,25	0,62
	Хлеб пшеничный/ржаной	7,65	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	Фрукт сезонный	69,75	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	318,00	1030,00	39,41	21,56	139,94	910,83	0,61	190,28	0,57	269,25	344,40	212,88	9,86
	ВСЕГО:	378,00		58,66	39,54	245,21	1572,22	0,98	271,06	1,67	327,45	667,00	274,12	16,53

Возрастная категория: 7-11лет

День: суббота

Неделя: вторая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	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
927/83	Напиток (фрукты или	19,00	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	63,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	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	32,61	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	152,00	620,00	20,83	10,62	89,46	596,55	0,30	129,87	0,25	89,03	253,00	56,23	3,91
ОБЕД - 35%														
103/198	Винегрет овощной	13	60	3,29	6,07	4,85	76,28	0,03	4,62	-	9,98	21,5	10,31	0,49
296/83	Уха рыбацкая	33,13	250	14,08	5,54	14,55	169,7	0,14	16,25	0,03	43,22	51,25	46,8	53,87
570/83	Язык отварной с соусом	120	100	11,28	9,6	3,57	154,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	19,09	4,43
342/83	Капуста тушеная	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
927/198	Напиток (фрукты или	28,3	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	40/40	5,96	72	39,08	178,2	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	226,00	840,00	38,75	99,78	102,72	814,91	0,50	107,12	0,06	178,50	421,16	136,40	63,75
	ВСЕГО:	378,00		59,58	110,40	192,18	1411,46	0,80	236,99	0,31	267,53	674,16	192,63	67,66

Возрастная категория: 12-18лет

День: суббота

Неделя: вторая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с	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	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%														
103/198	Винегрет овощной	21,67	100	5,48	10,12	8,09	127,13	0,05	7,7	0	16,65	35,83	17,18	0,83
296/83	Уха рыбацкая	33,13	250	14,08	5,54	14,55	169,7	0,14	16,25	0,03	43,22	51,25	46,8	53,87
570/83	Язык отварной с соусом	120	100	11,28	9,6	3,57	154,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	19,09	4,43
342/83	Капуста тушеная	30,52	180	4,82	7,88	21,33	172,01	0,13	96,71	0,04	104,42	88,9	36,72	3,96
927/198	Напиток (фрукты или	34,7	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	40/40	5,96	72	39,08	178,2	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	71,88	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	318,00	1010,00	42,14	115,84	118,51	936,43	0,56	131,31	0,07	221,57	466,30	161,39	67,05
	ВСЕГО:	378,00		62,94	131,94	232,16	1621,68	0,84	131,59	0,10	555,08	827,60	227,96	69,79