

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 6

О.Г. Поштаренко

20__ г.



Утверждаю

И.о. директора

ООО «Нижняя Ях-Торгсервис»

М.А. Федоров

20__ г.

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

МБОУ СОШ № 6

с учетом сезонности: осень-зима

2023г.-2024г.

Возрастная категория: 7-11лет

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 пшеничная на молоке	34,87	200	8,29	10,36	41,17	198,77	0,33	0,96	1,96	132,18	205,86	64,24	3,64
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	16,91	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	21,55	200	3,54	3,43	23,46	101,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	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
	Йогурт	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	160,00		27,25	37,51	122,37	608,13	0,44	1,28	2,07	467,78	445,52	101,89	4,25
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	30,81	80	0,73	7,99	3,22	87,32	0,02	7,28	0	18,02	33,14	10,19	0,64
183/83	Борщ сибирский	25,0	250	1,87	2,58	12,16	80,52	0,03	20,05	0,02	40,71	51,75	28,32	1,34
599/83	Поджарка из говядины	106,71	75/15	22,55	17,41	2,87	271,46	0,18	4,6	0,03	20,55	254,63	27,9	3,45
753/83	Макароны отварные	9,58	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	25,81	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	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	37,03	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	238,00		32,82	31,87	99,19	816,54	0,42	134,93	0,07	140,99	418,65	88,77	7,15
	ВСЕГО:	398,00		60,07	69,38	221,56	1424,67	0,86	136,21	2,14	608,77	864,17	190,66	11,40

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша пшеничная на молоке с маслом	34,87	250/10	6,61	9,69	46,59	320,26	0,09	1,23	2,5	164,7	167,76	29,18	1,17
42/83	Сыр порциями	15,15	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,24	0,04	150	81,6	7,05	0,09
1024/83	Кофейный напиток	7,09	200	2,09	1,48	23,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,89	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	520,00	18,17	16,39	109,59	673,16	0,23	1,97	3,54	396,80	392,46	70,83	2,81
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	41,01	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
183/83	Борщ сибирский	25,0	250	1,87	2,58	12,16	80,52	0,03	20,05	0,02	40,71	51,75	28,32	1,34
599/83	Поджарка из говядины	116,71	75/15	22,55	17,41	2,87	271,46	0,18	4,6	0,03	20,55	254,63	27,9	3,45
753/83	Макароны отварные	11,50	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
927/83	Компот	25,81	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	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
	Йогурт	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	Фрукт сезонный	54,43	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	338,00	1260,00	43,27	36,35	156,92	940,45	0,50	181,40	0,08	153,83	448,11	110,09	7,04
	ВСЕГО:	398,00		61,44	52,74	266,51	1613,61	0,73	183,37	3,62	550,63	840,57	180,92	9,85

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	17,12	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
732/83	Биточки из птицы	61,95	90	13,55	11,09	14,83	181,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	17,58	150	8,53	5,02	44,23	128,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
927/83	витаминизированный	16,85	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	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
	Фрукт	41,91	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	160,00		27,63	27,35	126,32	600,73	0,59	17,23	0,52	162,04	513,78	138,82	11,15
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	28,05	80	0,86	4	4,3	55,79	0,06	90,2	0	14,11	20,37	12,8	0,63
197/83	Щи из квашеной капусты с говядиной	42,9	250/25	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
631/1983	Жаркое по домашнему с говядиной	98,71	250	17,72	13,86	31,16	332,49	0,25	34,06	0,03	32,11	333,05	57,41	4,2
924/83	Компот	25,81	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	39,43	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	238,00		33,04	25,99	109,87	814,81	0,54	222,89	0,03	156,08	581,80	138,11	8,49
	ВСЕГО:	398,00		60,67	53,34	236,19	1415,54	1,13	240,12	0,55	318,12	1095,58	276,93	19,64

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Биточки из птицы с соусом	30,77	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	21,10	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай с сахаром витаминизированный	2,01	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	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		24,41	13,56	117,30	652,29	0,62	1,83	0,28	121,69	470,61	132,64	10,02
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	39,4	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
197/83	Щи из квашеной капусты с говядиной	42,9	250/25	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
3	говядиной	119,76	265	21,93	16,45	31,16	375,04	0,27	36,1	0,03	34,04	353,03	60,85	4,45
924/83	Компот	30,81	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	20/30	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	Йогурт	60,48	115	3,68	2,88	18,98	115,15							
	Фрукт сезонный	41,55	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	338,00		40,44	32,37	122,46	949,93	0,56	247,48	0,03	159,54	600,37	159,35	8,81
	ВСЕГО:	398,00		64,85	45,93	239,76	1602,22	1,18	249,31	0,31	281,23	1070,98	291,99	18,83

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%														
	Свежие овощи порционно	26,4	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Шницель н/р из рыбы	71,26	90	15,39	19,71	10,41	256,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	22,17	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
927/83	витаминизированный	11,76	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	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
	Фрукты	27	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	160,00		21,06	34,63	82,82	608,06	0,35	44,65	0,70	297,41	269,75	94,76	5,42
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	23,43	80	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
221/83	Суп картофель с горохом	25,00	250	5,64	3,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
632/83	Гуляш из говядины	102,04	50/75	15,07	13,06	5,3	210,98	0,08	4,7	0	14,88	176,96	19,33	2,46
747/83	Рис отварной	9,27	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	25,12	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	51,73	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	238,00		27,05	39,87	112,38	832,22	0,36	82,33	0,03	109,39	356,27	102,89	9,24
	ВСЕГО:	398,00		48,11	74,50	195,20	1440,28	0,71	126,98	0,73	406,80	626,02	197,65	14,66

Возрастная категория: 12-18.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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
контр.	Котлета рыбная	26,79	70	11,75	15,32	7,21	227,8	0,09	1,48	0,22	13,3	85,32	27,08	1,51
759/83	Картофельное пюре	26,61	180	3,68	4,91	28,8	197,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
1010/83	Чай с сахаром витаминизированный	2,01	200	0,19	0	13,63	80,75	0	70	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	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
	ИТОГО:	60,00		21,58	20,95	88,72	684,59	0,40	102,53	0,79	149,91	306,26	98,45	5,19
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	29,29	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 картофель с горохом	58,00	250/25	9,36	7,65	21,18	141	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
632/83	Гуляш из говядины	123,14	75/75	21,4	17,36	5,3	281,89	0,11	4,7	0	18,49	256,24	27,74	3,5
747/83	Рис отварной	11,12	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18
924/83	Компот	25,12	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	88,27	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	338,00		38,61	40,62	119,31	958,03	0,42	81,1	0,04	151,08	542,16	121,71	9,53
	ВСЕГО:	398,00		60,19	61,57	208,03	1642,62	0,82	183,63	0,83	300,99	848,42	220,16	14,72

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%														
676/83	Котлета полтавская	88,28	90	18,71	13,71	7,19	216,64	0,12	0,1	0	12,47	208,56	23,54	2,7
179/83	Каша пшеничная	5,59	150	6,83	4,91	37,89	206,01	0,38	0	0,02	18,01	145,52	62,78	4,35
927/83	витаминизированный	19,02	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
	Фрукт сезонный	45,7	100	0,8	0,00	8,6	38,0	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	160,00		28,12	18,74	89,06	599,78	0,58	44,10	0,02	85,96	390,48	118,92	7,56
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	27,21	80	1,14	4,15	7,96	77,68	0,13	15,78	0	23,57	38,62	12,25	0,72
221/83	Суп из овощей с фасолью с говядиной	36,36	250/25	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
703/83	Цыплята тушеные в соусе	82,68	90/50	21,54	17,59	3,74	176,12	0,09	1,6	0,06	18,31	251,39	35,98	2,1
753/83	Макароны отварные	9,78	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
3	Компот	27,76	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукт сезонный	51,15	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	ИТОГО:	238,00		41,11	33,34	119,36	825,16	0,53	220,01	15,08	106,73	522,92	115,38	8,24
	ВСЕГО:	398,00		69,23	52,08	208,42	1424,94	1,11	264,11	15,10	192,69	913,40	234,30	15,80

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
466/83	Котлета рубленая из говядины с соусом	45,16	70/50	9,52	9,04	9,65	164,61	0,05	0,14	0,29	25,02	112,54	13,71	3,02
179/83	Каша пшеничная	6,71	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 витаминизированный	2,01	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	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		23,87	15,65	107,83	669,12	0,62	0,24	0,31	73,08	393,01	121,05	10,56
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	34,02	100	1,42	5,19	9,95	97,1	0,16	19,72	0	29,46	48,27	15,31	0,92
221/83	Суп из овощей с фасолью с говядиной	46,36	250/35	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
703/83	Цыплята тушеные в соусе	91,16	100/50	23,87	19,47	3,79	204,39	0,1	1,6	0,06	19,72	305,36	37,64	2,31
753/83	Макароны отварные	11,74	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
3	Компот	29,76	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Йогурт	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	Фрукт сезонный	61,42	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	338,00		51,79	43,49	165,36	952,98	0,63	81,95	0,09	151,17	598,88	132,60	8,08
	ВСЕГО:	398,00		75,66	59,14	273,19	1622,10	1,25	82,19	0,40	224,25	991,89	253,65	18,64

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
417/83	порционно(огурец)	25	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
417/83	Котлеты по-хлыновски	84,20	90	14,21	15,62	7,73	248,38	0,13	4,5	0,05	34,79	173,36	25	2,27
753/83	Макароны отварные	13,58	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	витаминизированный	35,81	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:	160,00		21,67	19,51	80,88	597,15	0,26	16,50	0,07	79,78	264,69	63,56	3,86
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	30,22	80	0,84	7,99	4,74	92,14	0,05	41	-	15,9	22,62	11,06	0,55
208/83	Рассольник ленинградский с говяд	41,7	250/25/5	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
506/83	Рыба с овощами	65	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	22,17	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
927/83	Компот	27,84	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	20/30	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	Фрукт сезонный	46,44	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	238,00		39,38	27,00	107,69	833,60	0,49	102,42	0,49	234,34	357,95	176,15	10,00
	ВСЕГО:	398,00		61,05	46,51	188,57	1430,75	0,75	118,92	0,56	314,12	622,64	239,71	13,86

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%														
444/83	Макароны отварные с сыром	24,75	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
927/83	Компот	29,13	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	225	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	60,00		15,97	12,49	107,57	651,20	0,22	6,28	0,03	223,29	252,24	48,47	2,51
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	37,78	100	1,05	9,99	5,93	115,18	0,06	51,25	-	19,88	28,27	13,82	0,69
208/83	Рассольник ленинградский с говяд	58,7	250/30/5	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
506/83	Рыба с овощами	90,65	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	32,6	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	Компот	27,84	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	30/40	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	Фрукт сезонный	84,31	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	338,00		44,08	30,77	123,51	948,35	0,57	117,90	0,59	268,16	407,63	197,95	11,75
	ВСЕГО:	398,00		60,05	43,26	231,08	1599,55	0,79	124,18	0,62	491,45	659,87	246,42	14,26

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%														
	Свежие овощи порционно	17,89	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
473/03	Тефтели рубленые с соусом	79,72	90/50	12,11	17,76	14,93	213,02	0,06	4,3	0	20,2	149,39	20,35	2,1
747/83	Рис отварной	9,72	150	3,64	4,58	38,04	210,28	0,04	0	0,03	14,58	53,74	11,54	0,98
927/83	витаминизированный	19,00	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	32,26	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	160,00		27,2	13,46	98,55	609,43	0,18	76,30	0,03	103,06	270,73	74,89	4,33
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свеклы с сыром	23,17	80	0,62	7,99	4,52	94,11	0,04	15,8	0	12,91	24,05	11,9	0,92
224/84	Суп с фрикадельками	36,59	250/30	8,67	5,67	20	170,61	0,16	22,45	0,002	24,63	145,45	37,18	2,13
570/83	Язык отварной	96,06	90	12,1	10,25	3,27	162,97	0,11	1,76	0	13,15	186,34	20,24	4,75
179/83	Каша пшеничная	8,81	150	6,83	4,91	37,89	126,01	0,38	0	0,02	18,01	145,52	62,78	4,35
1043/83	Компот	11,48	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	1,41	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Йогурт	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	238,00		40,40	35,84	158,97	824,50	0,79	105,01	0,02	96,60	576,96	152,80	14,03
	ВСЕГО:	398,00		67,63	49,30	257,52	1433,93	0,97	181,31	0,05	199,66	847,69	227,69	18,36

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%														
473/03	Тефтели рубленые с соусом	40,20	60/50	8,15	11,88	74,8	190,26	0,02	2,4	0	13,39	96,7	12,88	1,18
747/83	Рис отварной	11,67	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18
1010/83	витаминизированный	2,01	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	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:	60,00		18,67	89,38	173,16	675,69	0,18	2,50	0,04	57,34	267,04	58,73	4,62
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свеклы с сыром	28,96	100	0,77	9,99	5,65	100,64	0,05	19,75	0	16,14	30,06	17	1,15
224/84	Суп с фрикадельками	36,59	250/30	8,67	5,67	20	170,61	0,16	22,45	0,002	24,63	145,45	37,18	2,13
570/83	Язык отварной	106,73	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	10,52	180	8,2	5,89	45,47	171,27	0,46	0	0,02	21,61	174,62	75,34	5,28
924/83	Компот	25,81	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный	4,59	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	64,32	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	Йогурт	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	338,00		44,21	39,96	177,68	946,16	0,91	110,16	0,02	143,37	659,77	188,51	15,45
	ВСЕГО:	398,00		62,88	129,34	350,84	1621,85	1,09	112,66	0,06	200,71	926,81	247,24	20,07

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная геркулесовая	39,1	200/10	6,98	9,87	41,08	188,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	19,11	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливоч	16,00	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	23,89	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	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	160,00		24,48	36,78	113,20	594,88	0,29	1,29	2,09	461,21	311,25	70,47	2,72
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	32,81	80	0,64	4	3,43	51,95	0,04	14,2	0	15,55	28,68	13,76	0,92
176/83	Борщ из св капусты	34,50	250/30	10,71	7,84	12,16	116,77	0,06	20,05	0,02	45,43	148,94	38,8	2,61
675/83	Биточки по-селянски с соусом	63,95	90/50	17,05	18,37	8,07	284,4	0,1	2,8	0	17,05	204,25	24,36	2,62
753/83	Макароны отварные	10,85	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	18,42	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукты сезонный	76,06	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	238		35,67	34,10	107,30	838,36	0,34	115,05	0,04	120,74	455,00	97,28	9,97
	ВСЕГО:	398,00		60,15	70,88	220,50	1433,24	0,63	116,34	2,13	581,95	766,25	167,75	12,69

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	геркулесовая	30,3	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	19,11	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай с молоком	4,51	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	40/40	5,96	72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	60,00		19,12	89,28	95,93	623,46	0,35	1,89	3,03	419,16	355,54	92,22	4,77
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	41,01	100	0,8	5	4,29	64,94	0,05	17,75	0	19,44	35,86	17,2	1,15
176/83	Борщ из св капусты	44,50	250/30	10,71	7,84	12,16	176,77	0,06	20,05	0,02	45,43	148,94	38,8	2,61
675/83	Биточки по-селянски с соусом	75,94	100/50	19,6	20,11	8,96	306,36	0,11	3,04	0	18,41	226,01	26,84	2,9
753/83	Макаронны отварные	13,02	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
927/83	Компот	18,42	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукты сезонный	83,22	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	Йогурт	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	338,00		46,98	44,07	154,31	1018,44	0,38	118,84	0,05	128,13	493,28	104,91	10,61
	ВСЕГО:	398,00		66,10	133,35	250,24	1641,90	0,73	120,73	3,08	547,29	848,82	197,13	15,38

Возрастная категория: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Св овощи порционно	18,21	60	0,36	0	2,52	11,4	0,04	15	0	8,4	15,6	12	0,84
732/83	Котлета из птицы	61,68	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	17,58	150	8,53	5,02	44,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
924/83	витаминизированный	11,42	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	48,05	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	ИТОГО:	160,00		27,01	16,47	115,94	586,30	0,58	201,23	15,52	132,34	465,78	139,73	9,23
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	28	80	0,62	7,99	4,52	94,11	0,04	15,8	0	12,91	24,05	11,9	0,92
221/83	Суп картофельный с горохом	25,00	250	5,64	3,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
657/83	Бифштекс н/р из говядины	76,72	90	15,54	19,43	9,44	301,32	0,14	0	0,45	16,47	208,98	25,68	2,7
779/83	Рагу овощное	25,00	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	25,10	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	55,12	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	238,00		30,23	34,91	98,65	835,57	0,53	115,78	0,45	153,28	411,96	128,91	8,10
	ВСЕГО:	398,00		57,24	51,38	214,59	1421,87	1,11	317,01	15,97	285,62	877,74	268,64	17,33

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из птицы с соусом	31,18	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	21,10	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай с сахаром витаминизированный	1,60	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	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		24,41	13,56	117,30	652,29	0,62	1,83	0,28	121,69	470,61	132,64	10,02
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	35,20	100	0,8	5	4,29	64,94	0,05	17,75	0	19,44	35,86	17,2	1,15
221/83	Суп картофельный с горохом	25,00	250	5,64	3,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
657/83	Бифштекс н/р из говядины	90,51	100	20,6	21,59	10,49	334,8	0,15	0	0,5	18,3	232,2	28,53	3
779/83	Рагу овощное	25,00	180	6,89	4,73	23,68	145,59	0,16	20,82	0	49,64	83,34	35,7	1,59
924/83	Компот	25,12	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	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	70,57	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	Йогурт	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	338,00		45,63	41,58	150,57	951,74	0,60	181,20	0,50	176,52	484,68	154,01	9,07
	ВСЕГО:	398,00		70,04	55,14	267,87	1604,03	1,22	183,03	0,78	298,21	955,29	286,65	19,09

Возрастная категория: 7-11лет

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Свежие овощи порционно	15	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Шницель н/р из рыбы	74,76	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	22,17	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	витаминизированный	19,66	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	27,00	115	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	160,00		24,40	26,81	90,57	587,83	0,33	39,65	0,70	278,41	253,75	98,76	3,12
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	25,13	80	0,86	4	4,3	55,79	0,06	90,2	0	14,11	20,37	12,8	0,63
217/83	Суп овощной с говяд	41,27	250/25	9,45	10,04	13,11	177,53	0,11	11,25	-	30,34	123,5	31,57	1,94
473/03	Фрикадельки с соусом	62,95	90/50	12,11	17,76	14,93	223,02	0,06	4,3	0	20,2	149,39	20,35	2,1
747/83	Рис отварной	9,72	150	3,64	4,58	38,04	210,28	0,04	0	0,03	14,58	53,74	11,54	0,98
936/83	Компот	23,98	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	71,89	100	0,8	0	8,6	46	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	238,00		28,64	36,50	114,36	851,75	0,35	149,75	0,03	134,71	383,40	108,86	6,16
	ВСЕГО:	398,00		53,04	63,31	204,93	1439,58	0,68	189,40	0,73	413,12	637,15	207,62	9,28

Возрастная категория: 12-18.лет

День: среда

Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Кка л)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
364/83	Котлета рыбная	25,67	80	12,46	10,22	12,9	200,84	0,06	0,2	0,4	53,96	33,56	28,84	1,75
759/83	Картофельное пюре	26,61	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1009/83	витаминизир	1,60	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	40/40	5,96	72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	60,00		24,85	86,74	108,77	674,91	0,28	0,30	0,43	93,26	195,48	71,11	4,78
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	31,42	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
217/83	Суп овощной с говяд	41,27	250/25	9,45	10,04	13,11	177,53	0,11	11,25	-	30,34	123,5	31,57	1,94
473/03	Фрикадельки с соусом	85,23	100/50	12,11	17,76	14,93	233,02	0,06	4,3	0	20,2	149,39	20,35	2,1
747/83	Рис отварной	11,66	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18
936/83	Компот	23,98	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
	Фрукт сезонный	79,37	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	Йогурт	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	338,00		37,14	44,90	161,11	954,75	0,37	172,30	0,04	141,16	399,24	114,37	6,52
	ВСЕГО:	398,00		61,99	131,64	269,88	1629,66	0,65	172,60	0,47	234,42	594,72	185,48	11,30

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 со сгущенным молоком	117,18	200//20	28,68	19,24	44,3	416,21	0,12	0,98	0,14	335,73	438,47	61,02	1,91
1025/83	Какао на молоке	14,49	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Фрукт сезонный	28,33	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	160,00		33,02	22,67	76,36	596,02	0,21	38,98	0,14	492,13	546,53	86,02	2,11
ОБЕД - 35%														
124/83	Икра овощная	36,40	80	1,14	4,15	7,96	77,68	0,13	15,78	0	23,57	38,62	12,25	0,72
208/35	Рассольник ленинградский с говядиной	43,2	250/25	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
703/83	Птица под сметанным соусом	58,14	90/50	21,54	17,59	3,74	176,12	0,09	1,6	0,06	18,31	251,39	35,98	2,1
753/83	Макароны 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	Компот	23,34	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,46	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	238,00		46,85	39,80	139,23	825,39	0,46	39,38	0,10	97,67	507,39	113,39	6,11
	ВСЕГО:	398,00		79,87	62,47	215,59	1421,41	0,67	78,36	0,24	589,80	1053,92	199,41	8,22

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша пшеничная на молоке с маслом	31,64	250/10	6,61	9,69	46,59	320,26	0,09	1,23	2,5	164,7	167,76	29,18	1,17
42/83	Сыр порциями	15,15	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,24	0,04	150	81,6	7,05	0,09
1024/83	Кофейный напиток	7,09	200	2,09	1,48	23,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	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		18,17	16,39	109,59	673,16	0,23	1,97	3,54	396,80	392,46	70,83	2,81
ОБЕД - 35%														
124/83	Икра овощная	43,83	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 с говядиной	43,2	250/25	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
703/83	Птица под сметанным соусом	64,91	100/50	23,87	19,47	3,79	204,39	0,1	1,6	0,06	19,72	305,36	37,64	2,31
753/83	Макаронны 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	Компот	23,34	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	270	7,56	6,48	38,07	45							
	Фрукт сезонный	82,85	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	ИТОГО:	338,00		51,83	43,47	158,36	956,21	0,54	223,32	15,11	107,11	594,35	120,03	7,45
	ВСЕГО:	398,00		70,00	59,86	267,95	1629,37	0,77	225,29	18,65	503,91	986,81	190,86	10,26

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%														
675/83	биточки по-беларуски	88,28	90	15,54	19,43	9,44	201,32	0,14	0	0,45	16,47	208,98	25,68	2,7
747/83	Рис отварной	9,72	150	3,64	4,58	38,04	210,28	0,04	0	0,03	14,58	53,74	11,54	0,98
927/83	витаминизированный	16,31	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	44,28	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	160,00		21,36	34,83	91,86	592,73	0,22	11,00	0,48	70,53	298,12	70,82	6,39
ОБЕД - 35%														
контр	Салат из редиса с огурцом	25,00	80	0,71	7,99	2,56	84,54	0,01	12,62	0	22,36	31	9,71	0,69
197/83	Щи из св капусты с говядиной	38,05	250/25	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
506/83	Рыба запеченная с сыром	68,89	90	21,47	6,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
3	Картофельное пюре	22,17	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
927/83	Компот	25,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	54,3	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	238,00		39,21	26,99	104,41	824,68	0,44	90,67	0,47	261,68	347,36	156,60	10,04
	ВСЕГО:	398,00		60,57	61,82	196,27	1417,41	0,66	101,67	0,95	332,21	645,48	227,42	16,43

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%														
675/83	биточки по-беларуски	40,78	70/50	11,11	10,54	11,26	192,05	0,06	0,17	0,34	29,19	131,29	16	3,52
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	витаминизир	1,60	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	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		21,63	16,76	109,62	677,68	0,22	0,27	0,38	73,14	301,63	61,85	6,96
ОБЕД - 35%														
контр	Салат из редиса с огурцом	28,00	100	0,9	9,99	3,2	105,68	0,01	15,77	0	27,95	38,75	12,14	0,86
197/83	Щи из св капусты с говядиной	38,05	250/25	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
508/83	Рыба запеченная с сыром	109,27	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
3	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
924/83	Компот	25,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	47,53	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	Йогурт	60,48	270	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	338,00		46,08	33,43	128,89	937,93	0,48	99,05	0,57	291,81	374,74	171,17	11,46
	ВСЕГО:	398,00		67,71	50,19	238,51	1615,61	0,70	99,32	0,95	364,95	676,37	233,02	18,42

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		B1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Свежие 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 домашняя	79,72	90	12,61	6,73	9,94	209,42	0,12	0,12	0,23	22,54	142,32	21,47	2,03
179/83	Каша пшеничная	9,72	150	4,54	3,74	24,14	150,63	0,11	0	0,02	1,22	162	0,03	2,43
927/83	витаминизированный	19,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	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	30,61	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	160,00		21,71	10,83	90,97	602,01	0,34	72,12	0,25	98,64	395,72	59,50	5,89
ОБЕД - 35%														
3	Салат сельский	13	80	4,38	8,1	6,47	101,7	0,04	6,16	-	13,32	28,66	13,74	0,66
223/83	Суп с макарон, говядиной	39,03	250/20/10	8,52	5,24	22,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
1.307/02	Биточки хмельницкие	92,7	90	14,83	19,98	5,26	237,49	0,38	16,34	1,91	15,59	256,73	23,94	5,47
342/83	Капуста тушеная	20,83	150	3,61	3,46	15,51	111,04	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
3	Компот	15,0	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	54,38	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	238,00		33,52	47,60	93,74	847,56	0,74	71,43	27,42	155,67	535,85	134,58	11,85
	ВСЕГО:	398,00		55,23	58,43	184,71	1449,57	1,08	143,55	27,67	254,31	931,57	194,08	17,74

Возрастная категория: 12-18лет

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%														
660/83	Котлета московская	40,20	80	11,21	5,98	8,83	186,15	0,1	0,1	0,02	20,03	126,5	19,08	1,81
179/83	Каша пшениная	11,67	180	8,2	5,89	45,47	271,21	0,46	0	0,02	21,61	174,62	75,34	5,28
1010/83	витаминизированный	2,01	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	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:	60,00		25,56	83,87	107,01	690,46	0,67	0,20	0,04	68,09	406,97	126,42	9,35
ОБЕД - 35%														
3	Винегрет овощной	16	100	5,48	10,12	8,09	127,13	0,05	7,7	0	16,65	35,83	17,18	0,83
223/83	Суп с макарон, говядиной	39,03	250/20/10	8,52	5,24	22,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
1.307/02	Биточки хмельницкие	113,85	100	13,44	11,39	3,63	181,08	0,12	1,96	0	14,61	207,04	22,49	5,28
342/83	Капуста тушенная	25,00	180	4,33	4,15	4,36	133,25	0,17	21,8	30,6	44,38	103,92	33,3	1,21
3	Компот	24,7	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	115	3,68	2,88	18,98	115,15							
	Фрукт сезонный	57,55	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	338,00		37,63	44,60	101,56	953,94	0,52	62,22	30,61	165,42	510,65	142,12	12,03
	ВСЕГО:	398,00		63,19	128,47	208,57	1644,40	1,19	62,42	30,65	233,51	917,62	268,54	21,38