



**Примерное 2-х недельное меню
Для организации питания учащихся с заболеванием сахарный диабет**

МБОУ СОШ № 6



День: понедельник
 Цель: нервная
 осень-зима

Возрастная категория: 7-11лет

ДИЕТ-МЕНЮ

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
417/83	Каша гречневая на молоке без сахара	24,87	200	5,64	9,39	40,97	196,4	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	23,13	25	2,81	3,6	0	82,75	0,01	0,4	0,05	250	108,8	9,4	0,12
	Колбаса молочная	16,91	15	0,19	10,88	0,13	99,15	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03
1010/83	Чай с молоком без сахара	13,72	200	1,5	1,41	15,77	82,74	0,02	0,6	1	122,12	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Йогурт	53,05	285	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11
	ИТОГО:	134,00		15,98	28,39	94,01	655,24	5,65	3,18	3,23	644,86	411,51	59,85	1,58

ОБЕД - 35%

60/1983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	32,81	80	0,64	4	3,43	51,95	0,05	17,81	0	19,68	36,33	17,25	1,15
176/83	Щи из свеж капусты с говядиной	32,5	250/25	1,85	3,2	13,3	93,08	0,08	21,66	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
676/83	Котлета погравская паровая	69,21	100	20,79	15,23	7,99	262,93	0,13	0,11	0	13,85	231,73	26,16	3
753/83	Макаронны отварные	9,58	150	5,2	3,77	35,97	195,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
42/83	Компот из ягод без сахара	25,81	200	0,26	0	24,92	92	0	66	0	16,48	6,4	18,8	0,2
	хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукт	29,77	100	0,7	18,83	15,84	73,92	0,04	8,8	0	33,44	28,16	21,12	4,05
	ИТОГО:	202,00		32,42	45,39	120,99	858,72	0,42	114,38	0,04	141,67	486,14	134,11	11,48
	ВСЕГО:	336,00		48,40	73,78	215,00	1513,96	6,07	117,56	3,27	786,53	897,65	193,96	13,66

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник
 Сезон: зима
 осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
417/83	Каша гречневая на молоке без сахара	27,73	250	6,00	10,67	45,02	330,96	0,07	0,98	2,08	132,24	134,24	23,4	0,94
42/83	Сыр порционными	15,15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	230	140,12	20,24	0,72
1010/83	Чай без сахара	7,09	200	2,09	1,48	23,92	80,75	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
1025/83	Хлеб пшеничный/ржаной	4,03	30/30	5,96	72	39,08	133,8	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	54,00		18,69	90,05	108,02	618,31	0,21	1,62	55,08	444,34	417,46	78,24	3,21
ОБЕД - 35%														
90/1983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	41,01	100	0,83	6,25	4,46	76,93	0,05	17,81	0,00	19,68	36,33	17,25	1,15
176/83	Щи из свеж капусты с говядиной	32,5	250/25	1,85	3,2	13,3	93,08	0,08	21,66	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
676/83	Котлета по-лугавская паровая	69,21	100	20,79	15,23	7,99	262,93	0,13	0,11	0	13,85	231,73	26,16	3
753/83	Макаронны отварные	11,53	180	6,24	4,52	43,16	224,77	0,11	0	0,02	12,85	56,08	10,27	0,77
42/83	Компот из ягод без сахара	25,81	200	0,26	0	24,92	92	0	66	0	16,48	6,4	18,8	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,49	25/25	4,09	0,51	26,7	111,15	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	Йогурт	53,05	285	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11
	Фрукт	45,4	100	1,35	0	12,6	57	0,06	90	0	12	42	63	9
	ИТОГО:	282,00		38,27	32,46	150,73	1022,86	6,03	196,78	0,08	266,47	681,03	215,10	17,75
	ВСЕГО:	336,00		56,96	122,51	258,75	1641,17	6,24	198,40	55,16	710,81	1098,49	293,34	20,96

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник
 Месяц: первая
 осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг. цен./Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	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
	Котлета рыбная бужок (горбуша) на пару	50,39	100	12,83	16,42	8,68	237,8	0,09	1,48	0,22	13,3	85,32	27,08	1,51
759/83	Капустя тушеная	10,87	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 из зам ягоды витаминизированый без сахара	11,76	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукт	32,26	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,11
	ИТОГО:	134,00		20,95	20,88	88,84	619,57	0,33	279,36	15,69	141,38	246,33	91,50	2,83
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат Молодость	14,91	80	1,08	4	7,68	69,46	0,04	25,08		24,66	25,42	10,62	0,68
221/83	Суп картофельный с горохом с говядиной	48,76	250/35	2,4	3,73	28,45	97,38	0,15	16,63	0	30,94	130,44	33,7	3,27
642/83	Шлов с мясом	66,26	250	27,91	20,56	51,34	445,5	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
927/1983	Напиток клюквенный без сахара	16,7	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	63,75	0	33,98	2,75	2	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Йогурт	53,05	285	0,56	0	15,83	53,2	0,01	15,6	0	19,2	13,2	10,8	2,6
	ИТОГО:	202,00		35,05	28,65	145,73	847,63	0,37	126,71	0,04	154,36	440,24	99,59	10,93
	ВСЕГО:	336,00		56,00	49,53	234,57	1467,20	0,70	406,07	15,73	295,74	686,57	191,09	13,76

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник
 Сезон: 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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК - 25%															
контр.	Котлета рыбная на пару	36,21	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	Капустя тушеная	12,3	180	3,68	4,91	28,8	197,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42	
1009/83	Чай без сахара 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	3,48	30/30	3,8	0,3	26,15	133,80	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45	
	ИТОГО:	54,00		19,42	20,53	75,79	639,99	0,34	102,53	0,79	138,71	241,16	77,85	4,20	
ОБЕД - 35%															
60/1983	Салат Молодость	29,29	100	1,35	5	9,6	86,83	0,05	31,35	-	30,82	31,78	13,27	0,85	
221/83	Суп картофельный с горохом с говядиной	48,76	250/35	2,4	3,73	28,45	97,38	0,15	16,63	0	30,94	130,44	33,7	3,27	
642/83	Пилов с мясом	80,64	265	33,52	24,01	51,34	463,5	0,18	5,65	0,04	46,69	248,93	54,86	5,9	
924/83	Компот из зам ягоды без сахара	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	4,03	30/30	5,96	72	39,08	133,8	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44	
	Йогурт	53,05	285	0,56	0	15,83	53,2	0,01	15,6	0	19,2	13,2	10,8	2,6	
	Фрукт	41,11	200	0,8	0,08	19,6	86	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	
	ИТОГО:	282,00		44,85	104,82	188,82	1013,24	20,50	135,23	151,64	169,73	515,15	148,23	14,33	
	ВСЕГО:	336,00		64,27	125,35	204,61	1653,23	20,84	237,76	152,43	308,44	756,31	226,08	18,53	

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: первая
 осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)				энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)		
				Белки	Жиры	Углеводы	энерг.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК - 25%																		
	Салат витаминный	17,12	60	1,1	3	6,32	56,1	0,05	40,07	0	29,92	24,37	14,01	0,48				
721/83	Копилета из птицы на пару	41,95	80	8,02	6,82	11,51	144,71	0,05	1,73	0,28	28,5	108,16	15,33	0,9				
744/83	Каша гречневая	5,42	150	7,48	4,96	39,97	142,2	0,12	0	0,02	1,38	183,6	0,03	2,75				
924/83	Компот из св. фруктов	16,85	200	0,15	0	25,91	90,83	12	60	2,4	0,8	0,02	0	0				
	витамилизированный без сахара	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27				
	Хлеб пшеничный/ржаной	50,34	100	0,15	0	25,19	38	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0				
	Фрукт	134,00		19,88	15,14	128,44	561,04	24,25	101,80	5,10	67,40	335,67	33,57	4,40				
	ИТОГО:																	
ОБЕД - 35%																		
781/983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	18,05	80	0,53	4	2,86	49,23	12,59	11,04	23,25	0,74	0,03	11,4	0				
213/83	Рассолыник ленинградский с говядиной	42,9	250/20	8,49	8,82	18,43	193,06	0,13	16,03	0,06	32,48	141,41	34,12	2,05				
637/1983	Азу по-татарски	65,23	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	Компот из брусники без сахара	25,81	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23				
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27				
	Фрукт	47,65	100	0,15	0	25,19	38	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0				
	ИТОГО:	202,00		31,31	30,37	120,04	802,56	24,96	121,23	25,75	90,04	418,26	115,92	6,26				
	ВСЕГО:	336,00		51,19	45,51	248,48	1363,60	49,21	223,03	30,85	157,44	753,93	149,49	10,66				

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда
Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г/р)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
721/83	Котлета из птицы на пару с соусом	40,96	70/50	11,79	9,9	15,63	207,17	0,08	1,8	0,42	39,96	157,93	21,95	1,26
747/83	Каша гречневая	6,35	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0,02	1,46	194,4	0,04	2,92
1010/83	Чай с лимоном без сахара витаминизированный	4,37	200/7	0,24	0	13,86	93	0	70	0	8,06	9,79	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:	54,00		22,93	15,52	91,35	645,82	0,24	71,80	0,44	55,48	381,62	30,59	5,27
ОБЕД - 35%														
90/1983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	22,56	100	0,66	5	3,57	61,54	15,74	13,8	29,06	0,92	0,04	14,25	0
213/83	Рассольник ленинградский с говядиной	57,9	250/30	8,49	8,82	18,43	193,06	0,13	16,03	0,06	32,48	141,41	34,12	2,05
637/1983	Азу по-татарски	90,45	265	18,9	17,19	29,1	340,54	0,21	28,16	0,04	33,54	250,9	47,4	3,71
924/83	Компот из зам. ягод без сахара	25,81	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Йогурт	37,65	285	0,56	0	15,83	53,2	0,01	15,6	0	19,2	13,2	10,8	2,6
	Фрукт	45,31	100	0,15	0	25,19	84	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	ИТОГО:	282,00		32,00	31,37	136,58	914,07	28,12	139,59	31,56	109,42	431,47	129,57	8,90
	ВСЕГО:	336,00		54,93	46,89	227,93	1559,89	28,36	211,39	32,00	164,90	813,09	160,16	14,17

Возрастная категория: 7-11лет

День: четверг
 Неделя: первая
 осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг. цен. (ккал)	Витаминный (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
657/83	Шницель н/р на пару из говядины	68,28	100	20,6	21,59	1049	334,8	0,15	0	0,5	18,3	232,2	28,53	3
	Каша пшениная	5,59	150	6,83	4,91	37,89	206,01	0,38	0	0,02	18,01	62,78	145,52	4,35
	Компот из ягод без сахара витаминизированный	19,02	200	0,26	0	24,92	92	0	66	0	16,48	6,4	18,8	0,2
42/83	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукт	38,79	100	0,29	4,28	213	70,2	0,12	76	0	70	34	22	0,2
	ИТОГО:	134,00		30,96	31,14	1344,35	792,21	0,68	142,00	0,52	128,79	354,88	219,05	8,02
ОБЕД - 35%														
84/1994	Салат Белорусский	16,34	80	1,34	2,48	7,92	57,98	0,06	51,22	0	35,93	29,05	16,52	0,55
	Суп картофельный с фрикадельками	36,36	250/30	8,67	5,67	20	170,61	0,16	22,45	0,02	24,63	145,45	37,18	73,68
703/83	Цыпленка тушеные в соусе	50,39	100/50	23,87	19,47	3,79	204,52	0,1	1,6	0,06	19,72	305,36	37,64	2,31
753/83	Макаронны отварные	9,78	150	3,92	3,91	34,13	158,9	0,06	0	0,02	16,18	55,51	19,22	1,36
927/1983	Компот из яблок без сахара	19,76	200	0,26	0	24,92	92	0	66	0	16,48	6,4	18,8	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,52	0,48	9,08	89,2	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,72
	Фрукты	14,00	100	1,44	5,4	20,1	135	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	53,05	100	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11
	ИТОГО:	202,00		44,88	40,16	137,54	1013,21	5,91	142,47	0,14	250,44	677,67	155,76	78,93
	ВСЕГО:	336,00		75,84	71,30	1481,89	1805,42	6,59	284,47	0,66	379,23	1032,55	374,81	86,95

Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг
Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК - 25%															
417/83	Котлета рубленая на пару из говядины	32,71	60	5,64	9,39	40,97	196,4	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94	
	Каша пшеничая	7,18	180	8,2	5,89	45,47	271,21	0,46	0	0,02	21,61	75,34	174,62	5,22	
	Компот из зам. ягоды	11,79	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23	
924/83	витаминизированный без сахара хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	ИТОГО:	54,00		17,08	15,64	130,90	649,34	0,56	66,98	2,10	176,33	235,85	221,02	6,66	
ОБЕД - 35%															
84/1994	Салат Белорусский	34,02	100	1,68	3,1	9,9	72,47	0,7	64,02	0,00	44,91	36,31	20,65	0,69	
	Суп картофельный с фрикадельками	55,75	250/50	8,67	5,67	20	170,61	0,16	22,45	0,02	24,63	145,45	37,18	73,68	
703/83	Цыпленка тушеные в соусе	50,39	100/50	23,87	19,47	3,79	204,52	0,1	1,6	0,06	19,72	305,36	37,64	2,31	
753/83	Макаронны отварные	15,68	180	4,7	4,69	40,96	190,68	0,07	0	0,02	19,42	66,61	23,06	1,63	
927/1983	Компот из клюквы без сахара	19,76	200	0,26	0	24,92	92	0	76	0	16,48	6,4	18,8	0,2	
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	Йогурт	53,05	285	0,56	0	15,83	53,2	0,01	15,6	0	19,2	13,2	10,8	2,6	
	Фрукт	51,03	200	1,46	0	10,89	47,3	0,02	198	16,5	0	15,4	0,23	0,88	
	ИТОГО:	282,00		44,18	33,29	145,83	919,98	1,09	377,67	16,60	150,36	608,23	152,56	82,30	
	ВСЕГО:	336,00		61,26	48,93	276,73	1569,32	1,65	444,65	18,70	326,69	844,08	373,58	88,96	

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница
 Сезон: первая
 осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг. цен.(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)									
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
ЗАВТРАК - 25%																				
417/83	Котлеты по-хлыновски на пару	45,00	80	12,63	13,89	6,87	220,78	0,11	4	0,05	30,93	154,1	22,22	2,02						
753/83	Макаронны отварные	7,82	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 из зам ягоды без сахара витаминизированный	25,81	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23						
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27						
	Йогурт питьевой	53,05	285	0,8	0	9,9	68	28	0,06	10	0	28	27	17						
	ИТОГО:	134,00		21,87	18,02	97,20	671,15	28,23	70,06	10,07	64,12	254,73	80,78	20,16						
ОБЕД - 35%																				
123/83	Икра овощная	19,70	80	1,14	4,26	8,05	79,34	0,45	21,53	0	22,85	12,25	25,95	0,74						
251/1983	Солынка домашняя со сметаной	38,47	250/10	6,81	10,6	9,81	169,76	0,07	12,73	0,06	108,35	106,33	21,71	1,56						
508/83	рыба припущенная	71,11	100	19,32	6,02	0,28	139,08	47,84	43,39	1,86	2,86	0,06	0,32	0,03						
326/83	Перловая отварная	15,8	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 из зам ягоды без сахара	19,00	200	0,26	0	24,92	75,24	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23						
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27						
	Фрукт	35,6	110	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11						
	ИТОГО:	202,00		36,44	28,09	104,20	805,66	54,06	170,73	2,43	379,24	340,55	119,19	3,11						
	ВСЕГО:	336,00		58,31	46,11	201,40	1476,81	82,29	240,79	12,50	443,36	595,28	199,97	23,27						

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница
 Неделя: первая
 осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г/г)			энергет. цен (Ккал)	Витамины (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
450/83	Макароны отварные с сыром	30,60	200	8,83	10,59	37,21	320,44	0,1	0,25	0,03	167,05	133,42	16,26	0,76
924/83	Компот из заморож. ягод с вит.	21,08	200	0,26	0	24,92	75,24	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:	54,00		12,07	10,95	81,67	484,88	0,13	66,25	0,03	189,53	159,32	39,26	1,26
Обед - 35%														
123/83	Икра овощная	28,65	100	1,64	5,03	9,58	88,92	2,09	38,4	0	38,4	38,53	31,52	1,24
251/1983	Солянка домашняя со сметаной	38,47	250/10	6,81	10,6	9,81	169,76	0,07	12,73	0,06	108,35	106,33	21,71	1,56
508/83	рыба припущенная	125,32	120	24,15	7,52	0,35	173,85	59,8	54,54	2,32	3,57	0,07	0,4	0,04
326/83	Перловка отварная	21,07	200	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 из зам. ягод с сахара	19,00	200	0,26	0	24,92	75,24	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,03	40/40	5,96	72	39,08	178,2	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	фрукт	45,46	200	0,15	0	25,19	84	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	ИТОГО:	282,00		42,65	100,06	137,73	947,61	74,27	202,72	5,35	298,96	364,04	139,40	5,93
	ВСЕГО:	336,00		54,72	111,01	219,40	1432,49	74,40	268,97	5,38	488,49	523,36	178,66	7,19

Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК - 25%															
	Свежие овощи порционно	17,89	80	0,6	0	2,4	12	0,02	8	0	18,4	33,6	11,2	0,7	
660/83	Котлета московская на пару	53,72	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	11,67	150	8,53	5,02	44,23	195,46	10,71	8,56	46,73	0,64	0,09	0	0,02	
924/83	Компот из зам. ягод без сахара	19,00	200	0,26	0	24,92	75,24	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23	
	витаминизированный	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	Хлеб пшеничный/ржаной	29,40	160	0,6	0	16,95	64	0,01	19,5	0	16,5	24	16,5	13,5	
	Фрукт	134,00		27,2	13,46	117,98	645,32	10,89	102,18	46,96	80,56	225,91	72,17	16,75	
	ИТОГО:														
ОБЕД - 35%															
	Салат из свежих помидор с раст. маслом	12,73	80	0,62	7,99	4,52	64,11	0,04	15,8	0	12,91	24,05	11,9	0,92	
58/83	Суп с макаронными изделиями с картошкой, говядиной	39,03	250/20	8,52	5,24	22,12	157,8	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2	
223/83	поджарка из отварной говядины	81,43	80/15	18,18	16,11	3,52	246,82	20,5	5,66	0,04	20,91	217,13	24,12	2,98	
599/83	Каша пшениная	8,81	150	6,83	4,91	37,89	216,01	0,38	0	0,02	18,01	145,52	62,78	4,35	
746/83	Напиток из свежих фруктов без сахара	11,48	200	0,09	0	24,37	92,72	0	3,25	0	5,23	2,75	2,25	0,62	
1043/83	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	Йогурт	46,2	285	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11	
	ИТОГО:	202,00		40,08	37,36	129,56	971,66	26,59	45,67	0,11	244,26	637,51	156,20	11,25	
	ВСЕГО:	336,00		67,31	50,82	247,34	1616,98	37,48	147,85	47,07	324,82	863,42	228,37	28,00	

Возрастная категория: 12-18лет

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК - 25%																	
660/83	Котлета московская на пару	36,29	75	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	11,67	180	10,24	6,02	53,08	284,28	0,46	0	0	0,77	0,11	0	0,03			
1009/83	Чай без сахара 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	4,03	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27			
	ИТОГО:	54,00		27,42	13,86	97,29	686,92	0,62	70,13	0,25	37,06	185,99	32,45	3,38			
ОБЕД - 35%																	
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	25,4	100	0,77	9,99	5,65	80,14	0,05	19,75	0	16,14	30,06	17	1,15			
223/83	сулг с макаронными изделиями с картофелем,	39,03	250/20	8,52	5,24	22,12	157,8	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2			
599/83	поджарка из отварной говядины	87,51	85/15	28,81	21,72	7,33	292,36	20,5	5,66	0,04	20,91	217,13	24,12	2,98			
746/83	Каша пшеничная	10,52	180	8,2	5,89	45,47	171,21	0,46	0	0,02	21,61	174,62	75,34	5,22			
924/83	Компот из зам ягоды без сахара	25,81	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8			
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,34	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27			
	Фрукт	38,34	100	0,8	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1			
	Йогурт	53,05	285	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11			
	ИТОГО:	282,00		53,09	45,95	152,22	1025,71	26,76	149,37	0,11	292,86	689,27	182,61	12,63			
	ВСЕГО:	336,00		80,51	59,81	249,51	1712,63	27,38	219,50	0,36	329,92	875,26	215,06	16,01			

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe							
ЗАВТРАК - 25%																					
417/83	Каша "Дружба" на молоке	28,2	200	6,98	9,87	41,08	158,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29							
48/83	сир порциями	19,11	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12							
	колбаса молочная	16,00	15	0,19	10,88	0,13	99,15	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03							
1010/83	какао с молоком без сахара	15,32	200	3,54	3,43	26,46	93	0,04	0	0	122,12	45,5	7	0,11							
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27							
	Йогурт	53,05	285	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11							
	ИТОГО:	134,00		21,23	33,29	104,81	618,67	5,81	2,49	2,13	594,83	372,29	80,27	2,93							
ОБЕД - 35%																					
78/1983	Салат из свежих овощей	32,81	80	0,53	4	2,86	49,23	0,04	14,25	0	15,74	29,06	13,8	0,92							
183/83	Борщ сибирский с говядиной	34,50	250/25	2,17	2,6	11,19	79,4	0,03	20,05	0,02	41,11	53,9	28,72	1,36							
657/83	Шиндель н/р на пару из говядины	55,95	80	16,48	17,27	8,39	267,26	0,12	0	0,04	14,5	185,82	22,82	2,4							
753/83	Макароты отварные	10,85	150	8,53	5,02	44,23	200,64	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72							
924/83	Компот из фруктов без сахара	8,42	200	0,15	0	25,91	92,72	0	5,2	0	6,88	4,4	3,6	0,95							
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,34	20/20	2,19	0,36	13,62	89,2	0,05	0	0	9,9	73,2	20,7	1,08							
	Фрукты	57,13	100	1,33	0	9,9	38	0,03	270	7,5	0	21	0,32	1,2							
	ИТОГО:	202		31,38	29,25	116,10	816,45	0,65	309,50	7,58	143,75	581,21	161,05	13,63							
	ВСЕГО:	336,00		52,61	62,54	220,91	1435,12	6,46	311,99	9,71	738,58	953,50	241,32	16,56							

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
417/83	Каша "Дружба" на молоке с маслом	28,2	200/10	6,98	9,87	41,08	298,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	14,88	15	5,15	4,95	0	51,62	0,01	0,35	0,06	220	119,68	10,34	0,13
42/83	Колбаса молочная	7,00	20	7,05	6,88	0	90	0	0	0	2	60,75	7,5	0,58
1009/83	Чай без сахара витаминизированный	1,60	200	0,19	0	13,63	105	0	70	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	ИТОГО:	54,00		22,35	22,06	74,25	633,94	0,25	71,32	2,04	365,46	303,57	70,26	4,09
ОБЕД - 35%														
78/1983	Салат из свежих овощей	41,01	100	0,66	5	3,57	61,54	0,04	14,25	0	15,74	29,06	13,8	0,92
183/83	Борщ сибирский с говядиной	44,50	250/35	2,17	2,6	11,19	79,4	0,03	20,05	0,02	41,11	53,9	28,72	1,36
657/83	Шницель н/р на пару из говядины	69,94	100	20,6	21,59	10,49	334,8	0,15	0	0,5	18,3	232,2	28,53	3
753/83	Макароны отварные	11,01	180	8,95	6,73	43	216,3	0,46	0	0,02	66,78	256,6	85,31	6,86
924/83	Компот из фруктов без сахара	8,42	200	0,15	0	25,91	92,72	0	5,2	0	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,33	20/20	2,19	0,36	13,62	89,2	0,05	0	0	9,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукты	51,74	100	1,33	0	9,9	38	0,03	270	7,5	0	21	0,32	1,2
	Йогурт	53,05	100	0,29	4,28	213	70,2							
	ИТОГО:	282,00		36,34	40,56	330,68	982,16	0,76	309,50	8,04	158,71	670,36	180,98	15,37
	ВСЕГО:	336,00		58,69	62,62	404,93	1616,10	1,01	380,82	10,08	524,17	973,93	251,24	19,46

Возрастная категория: 7-11лет

День: пятница
Неделя: вторник
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)				энерг. цен. (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК - 25%																				
657/83	Шницель, н/р на пару из говядины	68,28	100	20,6	21,59	1049	334,8	0,15	0	0,5	18,3	232,2	28,53	3						
753/83	Макаронны отварные	7,56	150	8,53	5,02	44,23	200,64	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72						
924/83	Напиток из зам ягод без сахара витаминизированный	18,47	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8						
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27						
	Фрукт	37,37	200	1,8	0,0	16,8	76,0	0,1	120,0	0,0	68,0	46,0	26,0	0,6						
	ИТОГО:	134,00		34,06	26,97	1155,48	792,64	0,66	185,00	0,52	159,92	513,93	129,82	10,39						
ОБЕД - 35%																				
90/1983	Салат Молодость	23,71	90	1,08	4	7,68	59,46	24,66	10,62	25,42	0,68	0,04	25,08							
197/83	Щи из св капусты с говядиной	32,08	250/20	6,31	14,67	9,87	140,84	0,1	32,66	-	50,64	28,84	100,1	1,65						
508/83	Рыба припущенная	71,11	100	19,32	6,02	0,28	139,08	0,06	0,32	0,03	47,84	1,86	43,39	2,86						
773/1983	капустя тушеная	16,7	150	4,44	5,04	26,47	123,2	0,18	76,31	0,33	120,52	108,65	41,73	2,13						
924/83	Компот из ягод без сахара	17,97	200	0,15	0	25,91	105,94	0	5,2	0	6,88	4,4	3,6	0,95						
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,34	20/20	2,28	0,18	15,69	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27						
	Фрукт	38,09	200	1,8	0,0	16,8	76,0	0,1	120,0	0,0	68,0	46,0	26,0	0,6						
	ИТОГО:	202,00		35,38	29,91	102,70	733,72	25,11	245,11	25,78	300,56	209,29	244,10	8,46						
	ВСЕГО:	336,00		69,44	56,88	1258,18	1526,36	25,77	430,11	26,30	460,48	723,22	373,92	18,85						

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
ЗАВТРАК - 25%																			
658/83	Котлета рубленая из говядины на пару с соусом	38,04	70/50	9,68	11,16	8,74	215,53	0,07	4,1	0,03	24,92	104,94	15,98	1,45					
753/83	Макаронн. отварные	9,46	180	6,24	4,52	43,16	250,77	12,85	10,27	56,07	0,77	0,11	0	0,03					
1010/83	Чай с лимоном без сахаравитаминизированный	4,18	200/7	0,24	0	13,86	93	0	70	0	8,06	9,79	4,4	0,82					
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27					
	ИТОГО:	54,00		19,14	16,04	85,30	648,50	12,95	84,37	56,10	39,75	134,34	24,58	2,57					
ОБЕД - 35%																			
90/1983	Салат Молодость	26,34	100	1,35	5	9,6	74,33	30,82	13,27	31,78	0,85	0,05	31,35	-					
197/83	Щи из св капусты с говядиной	32,08	250/20	6,31	14,67	9,87	140,84	0,1	32,66	-	50,64	28,84	100,1	1,65					
508/83	Рыба припущенная	125,32	120	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,4	0,04	59,8	2,32	54,24	3,57					
773/1983	Капуста тушеная	20,04	180	4,44	5,04	26,47	123,2	0,18	76,31	0,33	120,52	108,65	41,73	2,13					
924/83	Компот из фруктов без сахара	17,97	200	0,15	0	25,91	83,83	0	5,2	0	6,88	4,4	3,6	0,95					
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,18	40/40	5,96	72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44					
	Фрукт	56,07	200	0,4	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3					
	ИТОГО:	282,00		42,47	114,93	120,53	817,68	31,30	132,84	32,15	278,89	257,86	270,62	12,04					
	ВСЕГО:	336,00		61,61	130,97	205,83	1466,18	44,25	217,21	88,25	318,64	392,20	295,20	14,61					

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник
Неделя: вторник
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	Мg	Fe								
ЗАВТРАК - 25%																						
85/83	салат витаминный	18,21	60	1,47	4	8,42	74,8	0,1	53,4	0,0	39,9	32,5	18,7	0,6								
721/83	Котлета из птицы на пару	41,68	80	8,02	6,82	11,51	144,71	0,05	1,73	0,28	28,5	108,16	15,33	0,9								
753/83	Каша гречневая	12,14	150	8,53	5,02	44,23	188,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72								
924/83	Компот из яблок без сахара витаминизированный	11,42	200	0,15	0	25,91	90,4	0,0	65,2	0,0	6,9	4,4	3,6	1,0								
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27								
	Йогурт	22,81	100	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11								
	Фрукт	25,42	100	2,86	2,8	17,6	38	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11								
	ИТОГО:	134,00		26,87	21,70	144,81	730,68	11,52	122,75	0,38	398,69	578,58	143,70	8,70								
ОБЕД - 35%																						
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	15,05	80	0,64	4	3,43	51,95	0,04	14,2	0	15,55	28,68	13,76	0,92								
296/83	Уха рыбацкая	33,63	250	14,08	5,54	14,55	169,7	0,14	16,25	0,03	43,22	51,25	46,8	53,87								
631/1983	Жаркое по домашнему с говядиной	84,93	200/50	25,04	17,49	31,16	311,24	0,27	36,1	0,03	32	308,08	56,08	3,88								
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,34	20/20	2,92	0,48	18,16	89,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08								
924/83	Компот из заморож яблок без сахара	25,12	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23								
	Фрукт	40,9	200	0,4	0,0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2								
	ИТОГО:	202,00		43,34	27,51	103,52	760,62	0,53	145,55	0,06	136,45	477,01	166,44	62,18								
	ВСЕГО:	336,00		70,21	49,21	248,33	1491,30	12,05	268,30	0,44	535,14	1055,59	310,14	70,88								

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК - 25%																					
721/83	Котлета из птицы на пару с соусом	37,22	70/50	9,30	7,52	12,84	184,29	0,05	1,73	0,28	28,5	108,16	15,33	0,9							
753/83	Каша гречневая	12,86	180	10,24	6,02	53,08	284,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86							
1009/83	Чай без сахара витаминизированный	1,60	200	0,19	0	13,63	80,75	0	70	0	5,25	8,25	4,4	0,82							
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27							
	ИТОГО:	54,00		22,71	13,90	99,09	638,52	0,54	71,73	0,28	106,49	392,51	109,24	8,85							
ОБЕД - 35%																					
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	35,20	100	0,8	5	4,29	64,94	0,05	17,75	0	19,44	35,86	17,2	1,15							
296/83	Уха рыбалка	33,63	250	14,08	5,54	14,55	169,7	0,14	16,25	0,03	43,22	51,25	46,8	53,87							
631/1983	Жаркое по домашнему с говядиной	96,88	200/65	25,04	17,49	31,16	375,14	0,27	36,1	0,03	32	308,08	56,08	3,88							
924/83	Компот из зам.ягоды без сахара	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	2,34	20/20	5,96	72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44							
	Фрукт	35,78	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3							
	Йогурт	53,05	285	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11							
	ИТОГО:	282,00		49,90	102,78	140,00	1023,71	6,11	197,30	0,10	297,24	622,29	194,88	60,98							
	ВСЕГО:	336,00		72,61	116,68	239,09	1662,23	6,65	269,03	0,38	403,73	1014,80	304,12	69,83							

Возрастная категория: 7-11лет

День: среда
Неделя: вторник

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)							
				Белки	Жиры	Углеводы		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	2,4	0,54				
	Копченая рыбная бужок (горбуша)	50,39	100	12,83	16,42	8,68	257,8	0,09	1,48	0,22	13,3	85,32	27,08	1,51				
контр.	на пару	10,87	150	3,07	4,1	24	138,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17				
759/83	Капса пшеничная																	
	Компот из зам ягодлы без сахара	19,66	200	0,26	0	24,92	75,24	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23				
924/83	витаминизированный																	
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27				
	Фрукт	35,76	100	2,86	2,8	17,6	38	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11				
	ИТОГО:	134,00		22,48	23,63	96,54	607,28	5,81	100,56	0,73	272,28	332,43	100,69	2,83				
ОБЕД - 35%																		
61/83	Салат из св помидор и перца	16,72	80	0,86	4	4,3	55,79	0,06	90,2	0	14,11	20,37	12,8	0,63				
	Суп овощной с говядиной и сметаной	41,27	250/35/10	9,45	10,04	13,11	157,53	0,11	11,25	0	30,34	123,5	31,57	1,94				
223/83	Плов с мясом	72,67	250	19,49	15,38	51,59	294,1	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85				
642/83	Компот из зам ягодлы без сахара	18,98	200	0,26	0	24,92	92	0	6,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23				
936/83	Хлеб пшеничный/ржаной	2,34	20/20	1,46	0,24	9,08	89,2	0,05	0	0	10,6	48,8	13,8	0,72				
	Фрукт	29,59	100	0,4	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3				
	Йогурт	20,43	110	0,29	4,28	213	70,2											
	ИТОГО:	202,00		32,21	44,64	325,00	800,82	0,37	118,10	0,04	130,11	464,00	127,24	9,67				
	ВСЕГО:	336,00		54,69	68,27	421,54	1408,10	6,18	218,66	0,77	402,39	796,43	227,93	12,50				

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		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК - 25%															
контр.	Котлета рыбная на пару	38,75	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	Каша пшеничная	11,33	180	3,68	4,91	28,8	197,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42	
1009/83	Чай без сахара витаминизир	1,60	200	0,19	0	13,63	105	0	70	0	5,25	8,25	4,4	0,82	
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	ИТОГО:	54,00		18,60	20,59	69,18	619,64	0,32	102,53	0,79	134,71	228,16	75,05	4,02	
ОБЕД - 35%															
61/83	Салат из св помидор и перца	31,42	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79	
223/83	Суп овощной с говядиной и сметаной	41,27	250/35/10	9,45	10,04	13,11	157,53	0,11	11,25	0	30,34	123,5	31,57	1,94	
642/83	Плов с мясом	86,89	280	18,54	14,76	51,59	294,1	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85	
936/83	Компот из зам ягоды без сахара	23,98	200	0,26	0	24,92	92	0	6,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23	
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,03	30/30	5,96	72	39,08	133,8	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44	
	Фрукт	41,36	200	14,4	0	15,48	68,4	0,11	68,4	0	63	30,6	19,8	0,18	
	Йогурт	53,05	258	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11	
	ИТОГО:	282,00		52,54	104,55	167,15	920,57	6,03	205,25	0,08	319,14	632,59	167,44	8,54	
	ВСЕГО:	336,00		71,14	125,14	236,33	1540,21	6,35	307,78	0,87	453,85	860,75	242,49	12,56	

Возрастная категория: 7-11 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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК - 25%																	
497/83	Пудинг из творога	86,01	200	29,16	19,8	45,13	450	0,06	0,55	0,07	184,85	221,4	31,2	0,88			
924/83	Компот из зам.ягоды без сахара внт.	19,66	200	0,26	0	24,92	75,24	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23			
	Фрукт	28,33	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2			
	ИТОГО:	134,00		29,82	19,80	81,35	571,24	0,07	79,55	0,07	217,33	238,80	59,00	3,31			
ОБЕД - 35%																	
124/83	Икра овощная	33,40	80	1,14	4,26	8,05	79,34	0,45	21,53	0	22,85	25,95	12,1	0,74			
213/83	Рассольник ленинградский с говядиной	39,9	250/35	8,49	8,82	18,43	193,06	0,13	16,03	0,06	32,48	141,41	34,12	2,05			
703/83	Птица тушенная в соусе	36,00	80/50	19,19	15,71	3,69	207,83	0,08	1,6	0,05	16,89	246,01	30,53	1,89			
309/2004	Капша гречневая	12,14	150	3,92	3,91	34,13	138,9	0,06	0	0,02	16,18	55,51	19,22	1,36			
924/83	Компот из зам.ягоды без сахара	23,34	200	0,15	0	25,91	92	0	5,2	0	6,88	4,4	3,6	0,95			
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27			
	Йогурт	32,21	258	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11			
	Фрукт	22,74	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2			
	ИТОГО:	202,00		39,13	35,81	138,65	951,33	6,26	58,56	0,17	248,18	603,88	128,17	9,57			
	ВСЕГО:	336,00		68,95	55,61	220,00	1522,57	6,33	138,11	0,24	465,51	842,68	187,17	12,88			

Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг
Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг. цен.(ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
ЗАВТРАК - 25%																				
746/83	Каша вязкая на молоке "Геркулесовая"	20,88	200	8,16	8,93	36,22	291,1	0,23	0,98	0,06	147,36	252,71	77,72	3,6						
42/83	Сыр порциями	22,00	22	5,86	7,5	0	102,75	0,02	0,39	0,07	250	136	11,75	0,14						
	Кофейный напиток без сахара	7,09	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	7	45	0						
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,03	30/30	5,96	72	39,08	133,8	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44						
	ИТОГО:	54,00		21,38	90,43	97,70	643,65	0,38	1,37	0,21	452,56	493,31	162,07	5,18						
ОБЕД - 35%																				
124/83	Икра овощная	43,83	100	1,42	5,32	10,06	99,18	0,56	26,91	0	28,56	32,44	15,31	0,92						
213/83	Рассолылик ленинградский с говядиной	43,2	250/35	8,49	8,82	18,43	193,06	0,13	16,03	0,06	32,48	141,41	34,12	2,05						
703/83	Птица тушенная в соусе	45,17	120/50	23,87	19,47	3,79	234,15	0,1	1,6	0,06	19,72	305,36	37,64	2,31						
309/2004	каша гречневая	14,56	180	4,7	4,69	37,36	166,68	0,07	0	0,02	19,42	66,61	23,06	1,63						
924/83	Компот из зам ягодлы без сахара	23,34	200	0,15	0	25,91	92	0	5,2	0	6,88	4,4	3,6	0,95						
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27						
	Йогурт	53,05	258	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11						
	Фрукт	56,55	200	1,8	0	16,8	76	0,08	120	0	68	46	26	0,6						
	ИТОГО:	282,00		46,27	41,41	149,49	1055,27	6,47	170,94	0,18	311,96	715,82	159,33	8,84						
	ВСЕГО:	336,00		67,65	131,84	247,19	1698,92	6,85	172,31	0,39	764,52	1209,13	321,40	14,02						

Возрастная категория: 7-11 лет

День: суббота
 Месяц: октябрь
 Сезон: осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг. цен.(Ккал)	Витаминный (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Свежие овощи порционно	17,89	80	0,6	0	2,4	12	0,02	8	0	18,4	33,6	11,2	0,7
444/83	Макаронные изделия с сыром	22,95	150	7,36	8,83	31,01	240,33	0,08	0,21	0,02	139,21	111,18	13,55	0,63
924/83	Компот из зам. ягод без сахара	25,00	200	0,26	0	24,92	75,24	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Йогурт	17,90	125	2,86	2,8	17,6	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт	47,94	160	0,6	0	16,95	64	0,01	19,5	0	16,5	24	16,5	13,5
	ИТОГО:	134,00		14,66	11,94	112,42	548,77	0,14	93,71	0,02	196,59	194,68	64,25	15,33
ОБЕД - 35%														
103/1983	Винегрет овощной	15,34	80	4,38	8,1	6,47	101,7	0,04	6,16	-	13,32	28,66	13,74	0,66
201/05	Суп крестьянский с крупой с говядиной	31,71	250/25	2,39	4,69	13,77	110,5	0,13	20,6	0	27,8	25,85	58,4	1,43
570/83	Язык отварной	80,65	80	11,28	9,6	3,57	144,5	0,1	1,9	0	13,11	173,97	19,09	4,43
753/83	Каша пшеничная	9,43	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	1,22	162	0,03	2,43
927/1983	Напиток из смородины без сахара	7,8	200	0,12	0	22,89	105,98	0,01	3,75	0	33,98	2,75	2	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,03	30/30	5,96	72	39,08	133,8	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт	53,05	258	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11
	ИТОГО:	202,00		33,59	101,52	138,65	915,19	6,00	33,61	0,06	241,53	590,93	136,26	10,72
	ВСЕГО:	336,00		48,25	113,46	251,07	1463,96	6,14	127,32	0,08	438,12	785,61	200,51	26,05

Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота
Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен./Ккал	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК - 25%																	
444/83	Макаронны отварные с сыром	24,90	180	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84			
	Компот из зам. ягод без сахара	25,00	200	0,26	0	24,92	75,24	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23			
924/83	Хлеб пшеничный/ржаной	4,10	40/40	2,98	0,36	19,54	178	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27			
	ИТОГО:	54,00		13,05	12,13	85,80	573,68	0,14	66,28	0,03	208,09	174,14	41,07	1,34			
ОБЕД - 35%																	
103/1983	Винегрет овощной	19,18	100	5,48	10,12	8,09	127,13	0,05	7,7	0	16,65	35,83	17,18	0,83			
201/05	Суп крестьянский с крупой с говядиной	31,71	250/25	2,39	4,69	13,77	110,5	0,13	20,6	0	27,8	25,85	58,4	1,43			
570/83	Дык отварной	115,32	100	13,44	11,39	3,63	181,08	0,12	1,96	0	14,61	207,04	22,49	5,28			
753/83	Каша пшеничная	11,32	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0,02	1,46	194,4	0,04	2,92			
927/1983	Компот из яблок без сахара	24,7	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	33,98	2,75	2	0,2			
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,03	40/40	5,96	72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44			
	Йогурт	53,05	258	2,86	2,8	17,6	105	5,50	1,20	0,04	130,90	100,10	15,40	0,11			
	Фрукт	22,71	100	0,4	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3			
	ИТОГО:	282,00		38,57	116,91	156,38	1093,45	6,07	40,21	0,06	265,60	679,57	155,11	14,53			
	ВСЕГО:	336,00		51,62	129,04	242,18	1667,13	6,21	106,49	0,09	473,69	853,71	196,18	15,87			