

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 5

Е.В. Хахулина

" " 20__ г.



К.В. Шлыков

" " 20__ г.

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

МБОУ СОШ № 5

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	Ca	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	перца	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 говяд	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	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	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	Са	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 говяд	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	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	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 пшенная	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 рубленные 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		В1	С	А	Ca	Р	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		В1	С	А	Ca	Р	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, руч.	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%														
	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.(Ккал)	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		В1	С	А	Са	Р	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	сыром	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, 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%														
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 пшеничная	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, 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%														
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 пшеничная	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, 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 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	Макаронны 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		B1	C	A	Ca	P	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	87.87	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	Са	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)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углебоды		В1	С	А	Са	Р	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	горохом	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	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	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	0.3
	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		B1	C	A	Ca	P	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		B1	C	A	Ca	P	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 витаминизир	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
весна-лето**

№ 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%														
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.(Ккал)	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 витаминизир	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)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	ы		B1	C	A	Ca	P	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 тушенная	25.43	150	4.02	6.57	17.78	143.34	0.11	80.6	0.03	87.02	74.09	30.6	3.3
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	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	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 тушенная	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	7.2	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