

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 5

 / Е.В. Хахулина


" " 20 г.



Утверждаю

И.о.директора

ООО "Пыль-Яхторгсервис"

 / М.А. Федоров

" " 20 г.



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

МБОУ СОШ № 5

с учетом сезонности: осень-зима

2023-2024г.

Возрастная категория: 7-11лет

День: понедельник

сахарный диабет

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке без сахара	36.37	200/10	5.64	9.39	40.97	207.46	0.07	0.98	2.08	132.24	134.61	23.4	0.94
42/83	Сыр порциями	15.62	20	4.68	6	0	74.2	0.01	0.32	0.05	200	108.8	9.4	0.12
	Масло сливочное	24.34	15	0.2	10.88	0.13	99.15	0.02	0	0.06	3.6	3	0.45	0.03
1025/83	Какао с молоком без сахара	19.81	200	2.09	1.48	23.92	118.85	0.02	0.5	1	60.9	45.5	7	0.11
	Хлеб пшеничный	3.38	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Йогурт	60.48	180	3.68	2.88	18.98	45							
	ИТОГО:	160.00	635.00	17.81	30.75	94.46	591.26	0.14	1.80	3.19	400.74	170.30	43.05	0.44
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	37.68	80	0.86	4	4.3	55.79	0.06	90.2	0	14.11	20.37	12.8	0.63
176/83	Борщ со сметаной	46.6	250/10	7.69	6.71	13.3	150.53	0.08	21.58	0.02	41.51	117.29	38.02	2.17
676/83	Котлета полтавская на пару	77.82	90	18.71	13.71	7.19	136.64	0.12	0.1	0	12.47	208.56	23.54	2.7
753/83	Макароны отварные	9.72	150	5.2	3.77	35.97	200.64	0.09	0	0.02	10.71	46.73	8.56	0.64
927/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	5.07	30	2.28	0.18	15.69	69.9	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.27
	Фрукт сезонный	37.07	100	1.50	0	22.4	91	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	ИТОГО:	238.00	880.00	36.50	28.37	123.77	797.03	0.42	127.88	0.04	109.28	446.85	147.92	7.24
	ВСЕГО:	398.00		54.31	59.12	218.23	1388.29	0.56	129.68	3.23	510.02	617.15	190.97	7.68

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **понедельник**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке без сахара	36.37	200/10	5.64	9.39	40.97	277.46	0.07	0.98	2.08	132.24	134.61	23.4	0.94
42/83	Сыр порциями	15.62	20	4.68	6	0	74.2	0.01	0.32	0.05	200	108.8	9.4	0.12
1010/83	Чай без сахара	4.63	200	0.24	0	13.9	56.99	0	2.9	0	8.06	9.79	5.24	0.91
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.38	50/50	7.45	0.9	48.85	223	0.14	0	0	26.5	122	34.5	1.8
	ИТОГО:	60.00	535.00	18.01	16.29	103.72	631.65	0.22	4.20	2.13	366.80	240.59	72.54	2.83
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	47.1	100	1.07	5	5.37	69.74	0.07	112.75	0	17.64	25.46	16	0.79
176/83	Борщ со сметаной	46.6	250/10	7.69	6.71	13.3	150.53	0.08	21.58	0.02	41.51	117.29	38.02	2.17
676/83	Котлета полтавская на пару	98.35	100	20.79	15.23	7.99	151.82	0.13	0.11	0	13.85	231.73	26.16	3
753/83	Макароны отварные	11.66	180	6.24	4.52	43.16	240.77	0.11	0	0.03	12.85	56.07	10.27	0.77
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5.00	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	37.07	100	1.50	0	22.4	91	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	Йогурт	68.18	180	3.68	2.88	18.98	115							
	ИТОГО:	338.00	1120.00	42.75	34.46	146.58	957.99	0.45	150.44	0.05	114.33	477.95	154.05	7.74
	ВСЕГО:	398.00		60.76	50.75	250.30	1589.64	0.67	154.64	2.18	481.13	718.54	226.59	10.57

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
3.46/02	Биточки по-белорусски на пару	93.36	90	18.03	18	1.76	239.18	0.08	1.33	0.35	36.46	220.34	28.09	2.74
179/83	Каша пшенная	9.80	150	6.83	4.91	37.89	226.01	0.38	0	0.02	18.01	145.52	62.78	4.35
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахар	30.43	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб ржаной	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	ИТОГО:	160.00	520.00	27.12	23.03	76.83	613.32	0.50	13.33	0.37	88.75	410.46	120.87	8.04
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	27.26	80	0.64	4	3.43	51.95	0.04	14.2	0	15.55	28.68	13.76	0.92
224/84	Суп с фрикадельками	55.00	250/30	8.67	5.67	20	170.61	0.16	22.45	0.002	24.63	145.45	37.18	2.13
632/83	Гуляш из говядины	67.48	50/75	15.07	13.06	5.3	210.98	0.08	4.7	0	14.88	176.96	19.33	2.46
179/83	Каша гречневая	15.75	150	8.53	5.02	44.23	228.57	0.38	0	0.02	55.62	213.83	71.09	5.72
924/83	Компот(фрукты или ягоды) без сахара	26.20	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	44.9	100	0.8	0.00	8.6	38.0	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	238.00	955.00	35.49	27.87	116.94	839.24	0.74	85.35	0.02	166.16	601.32	173.96	11.74
	ВСЕГО:	398.00		62.61	50.90	193.77	1452.56	1.24	98.68	0.39	254.91	1011.78	294.83	19.78

Возрастная категория: 12-18лет

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
668/83	Тефтели рубленые на пару с соусом	42.87	60/50	8.51	10.4	7.86	182.59	0.04	3.6	0	41.13	98.71	13.48	1.32
179/83	Каша пшеничная	8.87	180	8.2	5.89	45.47	271.21	0.46	0	0.02	21.61	174.62	75.34	5.28
1010/83	Чай без сахара	4.88	200	0.24	0	13.9	56.99	0	2.9	0	8.06	9.79	5.24	0.91
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.38	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00	570.00	22.91	17.01	106.31	689.19	0.61	6.50	0.02	92.00	380.72	121.66	8.95
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	34.08	100	0.8	5	4.29	64.94	0.05	17.75	0	19.44	35.86	17.2	1.15
224/84	Суп с фрикадельками	92.56	250/50	9.29	6.08	21.43	182.8	0.16	22.45	0.002	24.63	145.45	37.18	2.13
632/83	Гуляш из говядины	99.08	75/75	21.4	17.36	5.3	281.89	0.11	4.7	0	18.49	256.24	27.74	3.5
179/83	Каша гречневая	18.90	180	10.24	6.02	53.08	274.28	0.46	0	0	66.74	256.6	85.31	6.86
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26.20	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	65.77	100	0.80	0	8.6	38	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	338.00	1050.00	44.31	34.58	128.08	981.04	0.86	88.9	0.00	184.78	730.55	200.03	14.15
	ВСЕГО:	398.00		67.22	51.59	234.39	1670.23	1.47	95.40	0.02	276.78	1111.27	321.69	23.10

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25.92	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша) на пару	73.62	90	15.39	19.71	10.41	246.66	0.12	1.77	0.23	152.33	113.24	35.95	2
759/83	Картофельное пюре	37.51	180	3.68	4.91	28.8	177.64	0.2	31.05	0.57	110.16	115.09	39.37	1.42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	21.22	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.73	30	2.28	0.18	15.69	69.9	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.27
	ИТОГО:	160.00	560.00	22.09	24.80	81.62	595.73	0.37	44.82	0.80	298.77	279.43	106.72	4.46
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	52.32	80	1.14	4.15	7.96	77.68	0.13	15.78	0	23.57	38.62	12.25	0.72
208/83	Рассольник ленинградский	59.4	250	9.63	7.69	18.11	186.82	0.13	16	0.02	24.6	151.25	35	2.24
703/83	Цыплята тушенные в соусе	44.18	90/50	21.54	17.59	3.74	226.12	0.09	1.6	0.06	18.31	251.39	35.98	2.1
356/16	Рис с овощами	18.17	150	3.53	3.16	33.85	179.28	0.06	1.64	0.02	18.82	58.06	15.16	1.18
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	28.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.61	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	34.36	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	238.00	950.00	38.52	32.71	107.44	847.03	0.47	101.02	0.10	139.78	541.72	132.99	6.95
	ВСЕГО:	398.00	1510.00	60.61	57.51	189.06	1442.76	0.84	145.84	0.90	438.55	821.15	239.71	11.41

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
364/83	Котлета рыбная на пару	40.58	70	12.46	10.22	12.9	200.84	0.06	0.2	0.4	53.96	33.56	28.84	1.75
753/83	Макароны отварные	13.61	180	6.24	4.52	43.16	240.77	0.11	0	0.03	12.85	56.07	10.27	0.77
1010/83	Чай без сахара	2.59	200	0.19	0	13.63	54.9	0	70.01	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.22	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00	520.00	24.85	15.46	108.77	674.91	0.28	70.21	0.43	93.26	195.48	71.11	4.78
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	92.87	100	1.42	5.19	9.95	97.1	0.16	19.72	0	29.46	48.27	15.31	0.92
208/83	Рассольник ленинградский	59.4	250	9.63	7.69	18.11	186.82	0.13	16	0.02	24.6	151.25	35	2.24
703/83	Цыплята тушенные в соусе	58.64	100/50	23.87	19.47	3.79	254.39	0.1	1.6	0.06	19.72	305.36	37.64	2.31
356/16	Рис с овощами	24.22	200	4.22	3.79	40.61	215.12	0.06	1.96	0.02	22.58	69.66	18.18	1.23
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	28.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб ржаной	3.06	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	71.81	100	0.80	0	8.6	38	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	338.00	1025.00	41.72	36.26	116.44	930.56	0.53	83.28	0.10	151.84	610.94	138.73	7.21
	ВСЕГО:	398.00		66.57	51.72	225.21	1605.47	0.81	153.49	0.53	245.10	806.42	209.84	11.99

Возрастная категория: 7-11лет

День: **четверг**

Неделя: **первая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	18.67	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
319/16	Котлета н/р из филе птицы на пару	65.03	90	18.27	17.33	9.64	210.46	0.09	0.11	0.22	28.65	235.47	30.36	1.74
179/83	Каша гречневая	15.75	150	8.53	5.02	44.23	218.57	0.38	0	0.02	55.62	213.83	71.09	5.72
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1.61	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	34.94	100	0.80	0	8.6	38	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	160.00	620.00	29.86	22.47	99.65	615.16	0.57	50.11	0.24	153.55	510.90	142.45	8.51
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	28.15	60	0.39	5.99	2.61	66.11	0.04	37.5	0	9.29	17.32	8.58	0.49
197/83	Щи из св капусты со сметаной	60.58	250/10	8.89	7.59	9.55	148.97	0.11	32.63	0	43.48	125.78	31.4	2.05
3	Азу по-татарски	117.58	265	23.38	20.13	29.1	384.86	0.23	28.16	0.04	35.67	297.8	52.4	4.33
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26.86	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	4.83	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	ИТОГО:	238.00	905.00	37.39	34.25	81.65	826.27	0.46	104.29	0.04	120.82	520.50	131.88	8.18
	ВСЕГО:	398.00		67.25	56.72	181.30	1441.43	1.03	154.40	0.28	274.37	1031.40	274.33	16.69

Возрастная категория: 12-18лет

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%														
732/83	Котлета из филе птицы на пару с соусом	35.45	50/50	11.79	9.9	15.63	207.17	39.96	21.95	157.93	1.26	0.08	1.8	0.42
179/83	Каша гречневая	16.30	180	10.24	6.02	53.08	274.28	0.46	0	0	66.74	256.6	85.31	6.86
1010/83	Чай без сахара	3.87	200	0.19	0	13.63	54.9	0	70.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	4.38	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	ИТОГО:	60.00	580.00	26.69	16.46	111.65	670.15	40.50	92.05	157.93	89.15	338.13	112.21	9.18
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	46.92	100	0.65	9.99	4.35	110.19	0.06	62.5	0	15.49	28.86	14.3	0.81
197/83	Щи из св капусты со сметаной	60.58	250/10	8.89	7.59	9.55	148.97	0.11	32.63	0	43.48	125.78	31.4	2.05
3	Азу по-татарски	117.58	265	23.38	20.13	29.1	384.86	0.23	28.16	0.04	35.67	297.8	52.4	4.33
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26.86	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.61	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	Фрукт печенный	23.97	100	1.50	0	22.4	46	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	Йогурт питьевой	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	338.00	995.00	46.71	44.73	157.70	961.35	0.52	139.29	0.04	135.02	560.04	179.60	9.10
	ВСЕГО:	398.00		73.40	61.19	269.35	1631.50	41.02	231.34	157.97	224.17	898.17	291.81	18.28

Возрастная категория: 7-11 лет

День: **пятница**

Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Запеканка из творога без сахара	136.34	180	27.1	19.99	25.44	419.83	0.09	0.92	0.12	30.21	375.35	45.56	1.05
1025/83	Какао с молоком без сахара	19.88	200	3.54	3.43	23.46	141.81	0.03	0	0	121.4	91.06	14	0.1
	Хлеб пшеничный	3.78	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	ИТОГО:	160.00	540.00	32.16	23.54	59.36	608.24	0.14	0.92	0.12	155.61	479.41	62.36	1.33
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	16.10	60	0.63	5.99	3.56	69.11	0.04	30.75	-	11.93	16.96	8.29	0.41
221/83	Суп картофельный с горохом	47.06	250	9.36	7.65	21.18	165.29	0.17	16.63	0	31.66	146.28	35.38	3.48
506/83	Рыба припущенная	113.4	90	21.47	6.77	0.54	157.57	0.06	0.54	0	55.66	4.07	50.18	3.62
759/83	Картофельное пюре	30.32	150	3.07	4.1	24	148.04	0.17	25.88	0.47	91.8	95.91	32.81	0.17
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	25.00	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	238.00	950.00	40.69	25.23	115.51	824.17	0.55	79.80	0.47	228.73	367.22	157.06	9.35
	ВСЕГО:	398.00		72.85	48.77	174.87	1432.41	0.69	80.72	0.59	384.34	846.63	219.42	10.68

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **пятница**

Неделя: **первая
осень-зима**

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
417/83	Котлета по-хлыновски на пару	37.34	50/50	8.39	9.76	7.57	159.59	0.07	4.17	0.03	24.92	104.94	15.98	1.45
753/83	Макароны отварные	11.66	180	6.24	4.52	43.16	240.77	0.11	0	0.03	12.85	56.07	10.27	0.77
1010/83	Чай без сахара	4.88	200	0.24	0	13.9	56.99	0	2.9	0	8.06	9.79	5.24	0.91
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	50/50	7.45	0.9	48.85	223	0.14	0	0	26.5	122	34.5	1.8
	ИТОГО:	60.00	500.00	22.32	15.18	113.48	680.35	0.32	7.07	0.06	72.33	292.80	65.99	4.93
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	30.00	100	1.05	9.99	5.93	115.18	0.06	51.25	-	19.88	28.27	13.82	0.69
221/83	Суп картофельный с горохом	51.99	250	9.36	7.65	21.18	165.29	0.17	16.63	0	31.66	146.28	35.38	3.48
506/83	Рыба припущенная	126	100	23.86	7.52	0.6	175.08	0.07	0.6	0	61.84	4.52	55.76	3.62
759/83	Картофельное пюре	36.38	180	3.68	4.91	28.8	177.64	0.2	31.05	0.57	110.16	115.09	39.37	1.42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	25.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	Фрукт сезонный	62.51	100	0.40	10.7	9	42	0.02	5	0	19	16	12	2.3
	ИТОГО:	338.00	1030.00	44.57	41.49	129.51	946.12	0.63	110.53	0.57	280.22	414.16	202.73	13.18
	ВСЕГО:	398.00		66.89	56.67	242.99	1626.47	0.95	117.60	0.63	352.55	706.96	268.72	18.11

Возрастная категория: 7-11лет

День: суббота

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
660/83	Котлета московская на пару	75.44	90	12.61	6.73	9.94	209.42	0.12	0.12	0.23	22.54	142.32	21.47	2.03
747/83	Рис отварной	15.54	150	3.64	4.58	38.04	210.28	0.04	0	0.03	14.58	53.74	11.54	0.98
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	43.61	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	160.00	560.00	27.2	13.46	91.76	596.83	0.22	66.12	0.26	91.60	238.46	67.61	3.72
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	18.3	60	0.46	5.99	3.39	70.58	0.03	11.85	0	9.68	18.04	10.2	0.69
223/83	Суп с макарон изделиями	51.99	250	8.52	5.24	22.12	216.2	0.14	19.76	0.01	50.3	128.46	35.55	2
599/83	Поджарка из говядины	126.78	90	22.55	17.41	2.87	271.46	0.18	4.6	0.03	20.55	254.63	27.9	3.45
179/83	Каша пшеничная	15.52	150	4.54	3.74	24.14	150.63	0.11	0	0.02	1.22	162	0.03	2.43
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	ИТОГО:	238.00	770.00	37.85	32.50	87.90	848.00	0.48	42.21	0.06	102.23	582.53	95.28	8.98
	ВСЕГО:	398.00		65.08	45.96	179.66	1444.83	0.70	108.33	0.32	193.83	820.99	162.89	12.70

Возрастная категория: 12-18лет

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	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
660/83	Котлета московская на пару с соусом	36.25	50/50	14.01	7.48	11.04	232.69	0.13	0.13	0.25	25.04	158.13	23.85	2.26
747/83	Рис отварной	17.78	180	4.37	5.5	45.65	252.33	0.05	0	0.04	17.5	64.49	13.85	1.18
1010/83	Чай без сахара	2.59	200	0.19	0	13.63	54.9	0	70.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.38	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	ИТОГО:	60.00	540.00	23.04	13.52	99.63	673.72	0.26	70.23	0.29	63.69	304.07	62.80	5.34
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	33.97	150	1.16	14.99	8.48	15.96	0.08	29.67	0	24.21	45.09	25.5	1.73
223/83	Суп с макарон изделиями	64.79	250	8.52	5.24	22.12	216.2	0.14	19.76	0.01	50.3	128.46	35.55	2
599/83	Поджарка из говядины	132.53	100/15	29.56	21.72	2.87	342.37	0.2	4.6	0.03	24.11	332.84	36.19	4.47
179/83	Каша пшеничная	18.62	180	5.45	4.49	28.97	180.76	0.13	0	0.02	1.46	194	0.04	2.92
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26.20	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Йогурт	60.48	180	3.68	2.88	18.98	45							
	ИТОГО:	338.00	980.00	50.15	49.44	116.80	939.42	0.57	60.03	0.06	120.56	719.79	118.88	11.53
	ВСЕГО:	398.00		73.19	62.96	216.43	1613.14	0.83	130.26	0.35	184.25	1023.86	181.68	16.87

Возрастная категория: 7-11лет

День: понедельник

Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба без сахара	37.8	200/10	6.98	9.87	41.08	228.12	0.21	0.97	1.98	132.21	95.39	43.82	2.29
42/83	Сыр порциями	17.81	20	4.68	6	0	74.2	0.01	0.32	0.05	200	108.8	9.4	0.12
	Масло сливоч	24.34	15	0.2	10.88	0.13	99.15	0.02	0	0.06	3.6	3	0.45	0.03
1025/83	Какао с молоком без сахара	17.24	200	3.54	3.43	23.46	101.81	0.03	0	0	121.4	91.06	14	0.1
	Хлеб пшеничный	2.33	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Йогурт	60.48	180	3.68	2.88	18.98	45							
	ИТОГО:	160.00	750.00	20.60	33.18	94.11	594.88	0.29	1.29	2.09	461.21	311.25	70.47	2.72
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	37.68	80	0.39	5.99	2.61	66.11	0.04	37.5	0	9.29	17.32	8.58	0.49
183/83	Борщ сибирский	55.25	250	1.98	3.22	13.3	93.08	0.06	21.58	0.02	38.63	53.93	31.3	1.34
657/83	Шницель н/р из говядины на пару	88.14	90	12.61	6.73	9.94	209.42	0.12	0.12	0.23	22.54	142.32	21.47	2.03
753/83	Макароны отварные	11.34	150	5.2	3.77	35.97	200.64	0.09	0	0.02	10.71	46.73	8.56	0.64
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23.78	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.22	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт печеный	18.59	100	1.50	0	22.4	91	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	ИТОГО:	238	890.00	23.46	19.83	119.60	799.38	0.37	75.20	0.27	109.65	307.70	133.51	5.51
	ВСЕГО:	398.00		44.06	53.01	213.71	1394.26	0.66	76.49	2.36	570.86	618.95	203.98	8.23

Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба без сахара	37.8	200/10	6.98	9.87	41.08	288.12	0.21	0.97	1.98	132.21	95.39	43.82	2.29
42/83	Сыр порциями	13.36	20	4.68	6	0	74.2	0.01	0.32	0.05	200	108.8	9.4	0.12
1010/83	Чай без сахара	2.59	200	0.19	0	13.63	54.9	0	0.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.25	50/50	7.46	0.9	48.86	223	0.14	0	0	26.5	122	34.5	0.92
	ИТОГО:	60.00	510.00	19.31	16.77	103.57	640.22	0.36	1.39	2.03	363.96	334.44	92.12	4.15
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	47.85	100	0.52	7.99	3.48	88.15	0.05	50	0	12.39	23.09	11.44	0.65
183/83	Борщ сибирский	62.05	250	1.98	3.22	13.3	93.08	0.06	21.58	0.02	38.63	53.93	31.3	1.34
657/83	Шницель н/р из говядины на пару	97.93	100	14.01	7.48	11.04	232.69	0.13	0.13	0.25	25.04	158.13	23.85	2.26
753/83	Макароны отварные	13.61	180	6.24	4.52	43.16	240.77	0.11	0	0.03	12.85	56.07	10.27	0.77
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23.78	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4.59	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Йогурт	68.18	180	3.68	2.88	18.98	45							
	Фрукт печеный	20.01	100	1.50	0	22.4	91	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	ИТОГО:	338.00	1005.00	29.71	26.21	147.74	929.82	0.41	87.71	0.30	117.39	338.62	140.46	6.03
	ВСЕГО:	398.00		49.02	42.98	251.31	1570.04	0.77	89.10	2.33	481.35	673.06	232.58	10.18

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25.92	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша) на пару	76.85	90	15.39	19.71	10.41	246.66	0.12	1.77	0.23	152.33	113.24	35.95	2
759/83	Картофельное пюре	34.2	180	3.68	4.91	28.8	177.64	0.2	31.05	0.57	110.16	115.09	39.37	1.42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	21.30	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.73	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	ИТОГО:	160.00	670.00	21.33	24.74	76.39	572.43	0.36	44.82	0.80	296.77	272.93	105.32	4.37
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	22.00	60	0.64	3	3.22	41.84	0.04	67.65	0	10.58	15.28	9.6	0.47
217/83	Суп овощной	54.06	250	9.45	10.04	13.11	177.53	0.11	11.25	-	30.34	123.5	31.57	1.94
570/83	Язык отварной с соусом	126.25	50/50	11.28	9.6	3.57	154.5	0.1	1.9	0	13.1	173.97	19.09	4.43
179/83	Каша пшеничная	10.00	150	4.54	3.74	24.14	150.63	0.11	0	0.02	1.22	162	0.03	2.43
924/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	19.25	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	6.44	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	238.00	900.00	32.13	27.10	108.04	795.43	0.47	86.80	0.02	92.92	578.75	106.69	10.94
	ВСЕГО:	398.00		53.46	51.84	184.43	1367.86	0.83	131.62	0.82	389.69	851.68	212.01	15.31

Возрастная категория: 12-18лет

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
364/83	Котлета рыбная на пару	38.94	80	12.46	10.22	12.9	200.84	0.06	0.2	0.4	53.96	33.56	28.84	1.75
753/83	Макароны отварные	12.96	180	6.24	4.52	43.16	240.77	0.11	0	0.03	12.85	56.07	10.27	0.77
1010/83	Чай без сахара	4.88	200	0.24	0	13.9	56.99	0	2.9	0	8.06	9.79	5.24	0.91
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.22	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00	520.00	24.90	15.46	109.04	677.00	0.28	3.10	0.43	96.07	197.02	71.95	4.87
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	36.68	100	1.07	5	5.37	69.74	0.07	112.75	0	17.64	25.46	16	0.79
217/83	Суп овощной	54.06	250	9.45	10.04	13.11	177.53	0.11	11.25	-	30.34	123.5	31.57	1.94
570/83	Язык отварной	150.39	100	13.44	11.39	3.63	181.08	0.12	1.96	0	14.61	207.04	22.49	5.28
179/83	Каша пшеничная	12.00	180	5.45	4.49	28.97	180.76	0.13	0	0.02	1.46	194	0.04	2.92
924/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	19.25	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	7.65	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	Фрукт сезонный	57.97	200	2.66	0	19.8	86	0.04	360	30	0	28	0.42	1.6
	ИТОГО:	338.00	1115.00	38.29	31.64	134.88	966.04	0.58	491.96	30.02	101.73	682.00	116.92	14.20
	ВСЕГО:	398.00		63.19	47.10	243.92	1643.04	0.86	495.06	30.45	197.80	879.02	188.87	19.07

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда
 Неделя: вторая
 осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	15	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
319/16	Котлета из филе индейки на пару	80.01	90	13.55	11.09	14.83	221.6	0.09	0.23	0.5	41.24	179.15	23.83	1.28
179/83	Каша гречневая	15.75	150	8.53	5.02	44.23	200.57	0.38	0	0.02	55.62	213.83	71.09	5.72
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	20.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.67	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	27.57	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	160.00	620.00	25.24	16.23	104.64	608.30	0.55	72.23	0.52	165.14	460.58	137.92	8.25
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов	28.8	80	0.73	7.99	3.22	87.32	0.02	7.28	0	18.02	33.14	10.19	0.64
221/83	Суп картофельный с горохом	36.45	250	9.36	7.65	21.18	165.29	0.17	16.63	0	31.66	146.28	35.38	3.48
506/83	Рыба припущенная	113.41	90	21.47	6.77	0.54	157.57	0.06	0.54	0	55.66	4.07	50.18	3.62
773/83	Картофельное пюре	30.39	150	3.07	4.1	24	148.04	0.17	25.88	0.47	91.8	95.91	32.81	0.17
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23.47	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5.48	30/40	5.2	0.66	33.85	155.1	0.1	0	0	19.2	91.1	26.2	1.35
	ИТОГО:	238.00	920.00	40.09	27.17	107.71	805.85	0.52	56.33	0.47	232.82	376.90	173.56	9.49
	ВСЕГО:	398.00		65.33	43.40	212.35	1414.15	1.07	128.56	0.99	397.96	837.48	311.48	17.74

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из филе индейки на пару с соусом	34.91	50/50	8.02	6.82	11.51	144.71	0.05	1.73	0.28	28.5	108.16	15.33	0.9
179/83	Каша гречневая	15.10	180	10.24	6.02	53.08	274.28	0.46	0	0	66.74	256.6	85.31	6.86
1010/83	Чай без сахара	3.87	200	0.19	0	13.63	54.9	0	70.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	50/50	7.45	0.9	48.85	223	0.14	0	0	26.5	122	34.5	1.8
	ИТОГО:	60.00	580.00	25.90	13.74	127.07	696.89	0.65	71.83	0.28	126.99	495.01	139.54	10.38
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов	46.67	100	0.91	9.99	4.03	109.15	0.03	9.1	0	22.53	41.42	12.74	0.8
221/83	Суп картофельный с горохом	59.11	250	9.36	7.65	21.18	165.29	0.17	16.63	0	31.66	146.28	35.38	3.48
508/83	Рыба припущенная	126.01	100	23.86	7.52	0.6	175.08	0.07	0.6	0	61.84	4.52	55.76	3.62
773/83	Картофельное пюре	36.47	180	3.68	4.91	28.8	177.64	0.2	31.05	0.57	110.16	115.09	39.37	1.42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23.47	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	Фрукт сезонный	40.15	100	0.9	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	338.00	1015.00	44.93	30.79	127.01	936.09	0.62	123.38	0.57	297.87	434.31	202.65	11.29
	ВСЕГО:	398.00		70.83	44.53	254.08	1632.98	1.27	195.21	0.85	424.86	929.32	342.19	21.67

Возрастная категория: 7-11лет

День: Четверг

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Пудинг из творога без сахара	138.46	150	21.87	14.85	33.85	402.91	0.09	0.78	0.11	267.15	339.8	47.47	1.44
1025/83	Какао с молоком без сахара	19.81	200	2.09	1.48	23.92	118.85	0.02	0.5	1	60.9	45.5	7	0.11
	Хлеб пшеничный	1.73	30	2.28	0.18	15.69	69.9	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.27
	ИТОГО:	160.00	400.00	26.24	16.51	73.46	591.66	0.14	1.28	1.11	334.05	404.80	58.67	1.82
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	28	80	0.52	7.99	3.48	88.15	0.05	50	0	12.39	23.09	11.44	0.65
296/83	Уха ростовская(семга)	96.32	200	7.82	3.59	14.55	139.51	0.12	16.25	0.02	28	51.25	32.85	52.95
697/83	Птица отварная	58.42	90	18.7	12.23	0.41	198.52	0.08	0	0.05	11.3	237.3	28.25	1.7
779/83	Рагу овощное	25.10	150	5.75	3.95	19.73	121.33	0.14	17.35	0	41.36	69.45	29.75	1.33
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24.00	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.16	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	238.00	930.00	38.95	28.48	104.40	831.67	0.50	89.60	0.07	130.73	485.09	132.69	58.30
	ВСЕГО:	398.00		65.19	44.99	177.86	1423.33	0.64	90.88	1.18	464.78	889.89	191.36	60.12

Возрастная категория: 12-18лет

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
420/83	Запеканка рисовая с творогом без сахара	50.01	180	32.23	23.65	30.03	491.2	0.11	1.06	0.14	350.24	441.66	53.31	1.25
1009/83	Чай без сахара	3.87	200	0.19	0	13.63	54.9	0	70.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	ИТОГО:	60.00	460.00	36.89	24.19	72.97	679.90	0.19	71.16	0.14	371.39	523.11	78.41	3.15
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	35	100	0.65	9.99	4.35	110.19	0.06	62.5	0	15.49	28.86	14.3	0.81
296/83	Уха ростовская(семга)	120.40	250	7.82	3.59	14.55	139.51	0.12	16.25	0.02	28	51.25	32.85	52.95
697/83	Птица отварная	64.91	100	20.68	13.53	0.46	219.6	0.09	0	0.05	12.5	262.5	31.25	1.88
779/83	Рагу овощное	33.47	200	6.89	4.73	23.68	145.59	0.16	20.82	0	49.64	83.34	35.7	1.59
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24.00	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.44	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	Фрукт сезонный	53.78	100	1.33	0	9.9	43	0.02	180	15	0	14	0.21	0.8
	ИТОГО:	338.00	1030.00	43.53	32.56	119.17	942.05	0.56	285.57	15.07	143.31	543.95	144.71	59.70
	ВСЕГО:	398.00		80.42	56.75	192.14	1621.95	0.75	356.73	15.21	514.70	1067.06	223.12	62.85

Возрастная категория: 7-11лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая
осень-зима**

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
654/83	Бифштекс рубленый на пару	101.46	90	20.94	20.78	0	249.33	0.07	0	0	10.61	233.44	24.76	3.06
179/83	Каша кукурузная	11.72	150	3.92	3.91	34.13	158.9	0.06	0	0.02	16.18	55.51	19.22	1.36
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	20.41	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20/20	2.98	0.36	19.54	89.2	0.05	0	0	10.6	36.8	13.8	0.36
	ИТОГО:	160.00	500.00	28.58	25.05	80.39	598.96	0.20	12.00	0.02	67.67	357.35	84.98	5.55
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	28.00	80	0.64	4	3.43	51.95	0.04	14.2	0	15.55	28.68	13.76	0.92
216/83	Суп крестьянский с крупой	60	250	2.39	4.69	13.77	110.5	0.13	20.6	0	27.8	58.4	25.85	1.43
642/83	Плов с мясом	115.00	200/50	19.49	15.38	51.34	434.08	0.13	5.65	0.04	39.58	248.93	38.27	3.85
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	15.00	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4.59	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукты печенный	15.41	100	1.50	0	22.4	46	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	ИТОГО:	238.00	930.00	25.74	24.19	128.55	794.89	0.36	56.45	0.04	111.41	383.41	125.48	7.21
	ВСЕГО:	398.00		54.32	49.24	208.94	1393.85	0.56	68.45	0.06	179.08	740.76	210.46	12.76

Возрастная категория: 12-18лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая
осень-зима**

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
1.307/02	Биточки хмельницкие на пару	38.51	50/50	8.73	11.76	6.91	195.76	0.21	10.68	1.06	14.25	152.26	15.39	3.23
179/83	Каша кукурузная	13.80	180	4.7	4.69	37.36	190.68	0.07	0	0.02	19.42	66.61	23.06	1.63
1009/83	Чай без сахара	3.87	200	0.19	0	13.63	54.9	0	70.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.82	50/50	7.46	0.9	48.86	223	0.14	0	0	26.5	122	34.5	0.92
	ИТОГО:	60.00	560.00	21.08	17.35	106.76	664.34	0.42	80.78	1.08	65.42	349.12	77.35	6.60
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	35.00	100	0.9	9.99	3.2	105.68	0.01	15.77	0	27.95	38.75	12.14	0.86
216/83	Суп крестьянский с крупой	60	250	2.39	4.69	13.77	110.5	0.13	20.6	0	27.8	58.4	25.85	1.43
642/83	Плов с мясом	115.00	200/50	19.49	15.38	51.34	434.08	0.13	5.65	0.04	39.58	248.93	38.27	3.85
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	22.06	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	20/20	2.98	0.36	19.54	89.2	0.05	0	0	10.6	36.8	13.8	0.36
	Фрукт печенный	39.34	150	1.50	0	22.4	46	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	Иогурт питьевой	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	338.00	1030.00	35.08	36.90	173.24	922.99	0.36	58.02	0.04	130.41	417.28	150.86	7.33
	ВСЕГО:	398.00		56.16	54.25	280.00	1587.33	0.78	138.80	1.12	195.83	766.40	228.21	13.93

Возрастная категория: 7-11лет

День: суббота

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	17.89	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
660/83	Котлета московская на пару	69.72	90	12.61	6.73	9.94	209.42	0.12	0.12	0.23	22.54	142.32	21.47	2.03
753/83	Макароны отварные	9.72	150	5.2	3.77	35.97	200.64	0.09	0	0.02	10.71	46.73	8.56	0.64
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	35.61	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	160.00	620.00	20.97	10.62	91.49	596.19	0.29	72.12	0.25	101.53	256.65	73.03	3.92
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	31.73	100	0.65	9.99	4.35	110.19	0.06	62.5	0	15.49	28.86	14.3	0.81
197/83	Щи из св капусты	55.00	250	8.32	8.8	12.81	150.41	0.04	12.15	0	40.3	143.2	17.85	1.98
675/83	Биточки по-селянски на пару	92.72	90	18.03	18	1.76	239.18	0.08	1.33	0.35	36.46	220.34	28.09	2.74
342/83	Капуста тушенная	25.43	150	4.02	6.57	17.78	143.34	0.11	80.6	0.03	87.02	74.09	30.6	3.3
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	27.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	20/20	2.98	0.36	19.54	89.2	0.05	0	0	10.6	36.8	13.8	0.36
	ИТОГО:	238.00	840.00	34.26	43.72	81.16	824.85	0.34	162.58	0.38	206.35	509.69	123.44	9.42
	ВСЕГО:	398.00		55.23	54.34	172.65	1421.04	0.63	234.70	0.63	307.88	766.34	196.47	13.34

Возрастная категория: 12-18лет

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%														
444/83	Макароны отварные с сыром	32.88	200	9.81	11.77	41.34	320.44	0.11	0.28	0.03	185.61	148.24	18.07	0.84
1025/83	Какао с молоком без сахара	21.00	200	3.54	3.43	23.46	141.81	0.03	0	0	121.4	91.06	14	0.1
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	50/50	7.45	0.9	48.85	223	0.14	0	0	26.5	122	34.5	1.8
	ИТОГО:	60.00	500.00	20.80	16.10	113.65	685.25	0.28	0.28	0.03	333.51	361.30	66.57	2.74
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	38.08	100	0.65	9.99	4.35	110.19	0.06	62.5	0	15.49	28.86	14.3	0.81
197/83	Щи из св капусты	55.00	250	8.32	8.8	12.81	150.41	0.04	12.15	0	40.3	143.2	17.85	1.98
675/83	Биточки по-селянски на пару	101.01	100	20.03	20	1.96	265.76	0.09	1.48	0.39	40.51	244.82	31.21	3.04
342/83	Капуста тушенная	33.91	200	4.82	7.88	21.33	172.01	0.13	96.71	0.04	104.42	88.9	36.72	3.96
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	27.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	20/20	2.98	0.36	19.54	89.2	0.05	0	0	10.6	36.8	13.8	0.36
	Фрукт сезонный	76.88	100	0.40	10.7	9	42	0.02	5	0	19	16	12	2.3
	ИТОГО:	338.00	1010.00	37.46	57.73	93.91	922.10	0.39	183.84	0.43	246.80	564.98	144.68	12.68
	ВСЕГО:	398.00		58.26	73.83	207.56	1607.35	0.67	184.12	0.46	580.31	926.28	211.25	15.42