

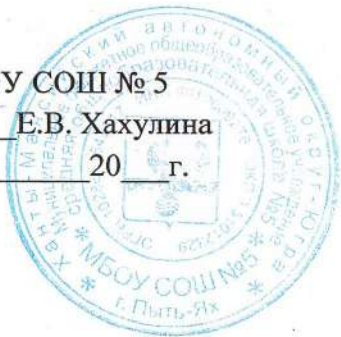
Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 5



Е.В. Хахулина

" " 20__ г.



Утверждаю

И.о. директора

ООО «Питы-Яхторгсервис»

М.А.Федоров

" " 20__ г.



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

МБОУ СОШ № 5

с учетом сезонности: осень-зима

2023г.-2024г.

Возрастная категория: 7-11лет

День: **понедельник**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша пшеничная на молоке	34.87	200	8.29	10.36	41.17	198.77	0.33	0.96	1.96	132.18	205.86	64.24	3.64
42/83	Сыр порциями	23.13	20	4.68	6	0	74.2	0.01	0.32	0.05	200	108.8	9.4	0.12
	Масло сливоч	16.91	15	0.2	10.88	0.13	99.15	0.02	0	0.06	3.6	3	0.45	0.03
1025/83	Какао с молоком	21.55	200	3.54	3.43	23.46	101.81	0.03	0	0	121.4	91.06	14	0.1
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20/20	2.98	0.36	19.54	89.2	0.05	0	0	10.6	36.8	13.8	0.36
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	160.00		27.25	37.51	122.37	608.13	0.44	1.28	2.07	467.78	445.52	101.89	4.25
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	30.81	80	0.73	7.99	3.22	87.32	0.02	7.28	0	18.02	33.14	10.19	0.64
183/83	Борщ сибирский	25.0	250	1.87	2.58	12.16	80.52	0.03	20.05	0.02	40.71	51.75	28.32	1.34
599/83	Поджарка из говядины	106.71	75/15	22.55	17.41	2.87	271.46	0.18	4.6	0.03	20.55	254.63	27.9	3.45
753/83	Макароны отварные	9.58	150	5.2	3.77	35.97	200.64	0.09	0	0.02	10.71	46.73	8.56	0.64
927/83	Компот	25.81	200	0.15	0	25.91	92	0.02	65	0	12	2.4	0	0.8
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	37.03	100	0.80	0	8.6	38	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	238.00		32.82	31.87	99.19	816.54	0.42	134.93	0.07	140.99	418.65	88.77	7.15
	ВСЕГО:	398.00		60.07	69.38	221.56	1424.67	0.86	136.21	2.14	608.77	864.17	190.66	11.40

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **понедельник**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша пшеничная на молоке с маслом	34.87	250/10	6.61	9.69	46.59	320.26	0.09	1.23	2.5	164.7	167.76	29.18	1.17
42/83	Сыр порциями	15.15	15	3.51	4.5	0	55.65	0.01	0.24	0.04	150	81.6	7.05	0.09
1024/83	Кофейный напиток	7.09	200	2.09	1.48	23.92	118.85	0.02	0.5	1	60.9	45.5	7	0.11
	Хлеб пшеничный/ржаной	2.89	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00	520.00	18.17	16.39	109.59	673.16	0.23	1.97	3.54	396.80	392.46	70.83	2.81
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	41.01	100	1.07	5	5.37	69.74	0.07	112.75	0	17.64	25.46	16	0.79
183/83	Борщ сибирский	25.0	250	1.87	2.58	12.16	80.52	0.03	20.05	0.02	40.71	51.75	28.32	1.34
599/83	Поджарка из говядины	116.71	75/15	22.55	17.41	2.87	271.46	0.18	4.6	0.03	20.55	254.63	27.9	3.45
753/83	Макароны отварные	11.50	180	6.24	4.52	43.16	240.77	0.11	0	0.03	12.85	56.07	10.27	0.77
927/83	Компот	25.81	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20/20	2.98	0.36	19.54	89.2	0.05	0	0	10.6	36.8	13.8	0.36
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	Фрукт сезонный	54.43	100	0.80	0	8.6	38	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	338.00	1260.00	43.27	36.35	156.92	940.45	0.50	181.40	0.08	153.83	448.11	110.09	7.04
	ВСЕГО:	398.00		61.44	52.74	266.51	1613.61	0.73	183.37	3.62	550.63	840.57	180.92	9.85

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	17.12	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
732/83	Биточки из птицы	61.95	90	13.55	11.09	14.83	181.6	0.09	0.23	0.5	41.24	179.15	23.83	1.28
179/83	Каша гречневая	17.58	150	8.53	5.02	44.23	128.57	0.38	0	0.02	55.62	213.83	71.09	5.72
927/83	витаминизированный	16.85	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4.59	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	Фрукт	41.91	100	0.40	10.7	9	42	0.02	5	0	19	16	12	2.3
	ИТОГО:	160.00		27.63	27.35	126.32	600.73	0.59	17.23	0.52	162.04	513.78	138.82	11.15
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	28.05	80	0.86	4	4.3	55.79	0.06	90.2	0	14.11	20.37	12.8	0.63
197/83	Щи из квашеной капусты с говядиной	42.9	250/25	8.89	7.59	9.55	148.97	0.11	32.63	0	43.48	125.78	31.4	2.05
631/1983	Жаркое по домашнему с говядиной	98.71	250	17.72	13.86	31.16	332.49	0.25	34.06	0.03	32.11	333.05	57.41	4.2
924/83	Компот	25.81	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	Фрукт сезонный	39.43	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	238.00		33.04	25.99	109.87	814.81	0.54	222.89	0.03	156.08	581.80	138.11	8.49
	ВСЕГО:	398.00		60.67	53.34	236.19	1415.54	1.13	240.12	0.55	318.12	1095.58	276.93	19.64

Возрастная категория: 12-18лет

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%														
732/83	Биточки из птицы с соусом	30.77	50/50	8.02	6.82	11.51	144.71	0.05	1.73	0.28	28.5	108.16	15.33	0.9
179/83	Каша гречневая	21.10	180	10.24	6.02	53.08	274.28	0.46	0	0	66.74	256.6	85.31	6.86
1010/83	Чай с сахаром	2.01	200	0.19	0	13.63	54.9	0	0.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	витаминизированный			5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		24.41	13.56	117.30	652.29	0.62	1.83	0.28	121.69	470.61	132.64	10.02
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	39.4	100	1.07	5	5.37	69.74	0.07	112.75	0	17.64	25.46	16	0.79
197/83	Щи из квашеной капусты с говядиной	42.9	250/25	8.89	7.59	9.55	148.97	0.11	32.63	0	43.48	125.78	31.4	2.05
631/1983	говядиной	119.76	265	21.93	16.45	31.16	375.04	0.27	36.1	0.03	34.04	353.03	60.85	4.45
924/83	Компот	30.81	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20/30	3.71	0.45	24.08	110.5	0.07	0	0	13.9	66.7	19.3	0.99
	Йогурт	60.48	115	3.68	2.88	18.98	115.15							
	Фрукт сезонный	41.55	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	338.00		40.44	32.37	122.46	949.93	0.56	247.48	0.03	159.54	600.37	159.35	8.81
	ВСЕГО:	398.00		64.85	45.93	239.76	1602.22	1.18	249.31	0.31	281.23	1070.98	291.99	18.83

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Свежие овощи порционно	26.4	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
контр.	Шницель н/р из рыбы	71.26	90	15.39	19.71	10.41	256.66	0.12	1.77	0.23	152.33	113.24	35.95	2
759/83	Картофельное пюре	22.17	150	3.07	4.1	24	148.04	0.17	25.88	0.47	91.8	95.91	32.81	0.17
927/83	витаминизированный	11.76	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукты	27	100	0.40	10.7	9	42	0.02	5	0	19	16	12	2.3
	ИТОГО:	160.00		21.06	34.63	82.82	608.06	0.35	44.65	0.70	297.41	269.75	94.76	5.42
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	23.43	80	0.52	7.99	3.48	88.15	0.05	50	0	12.39	23.09	11.44	0.65
221/83	Суп картоф с горохом	25.00	250	5.64	3.42	21.18	141.68	0.15	16.63	0	28.06	67.08	26.98	2.44
632/83	Гуляш из говядины	102.04	50/75	15.07	13.06	5.3	210.98	0.08	4.7	0	14.88	176.96	19.33	2.46
747/83	Рис отварной	9.27	150	3.64	4.58	38.04	210.28	0.04	0	0.03	14.58	53.74	11.54	0.98
924/83	Компот	25.12	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	51.73	100	0.40	10.7	9	42	0.02	5	0	19	16	12	2.3
	ИТОГО:	238.00		27.05	39.87	112.38	832.22	0.36	82.33	0.03	109.39	356.27	102.89	9.24
	ВСЕГО:	398.00		48.11	74.50	195.20	1440.28	0.71	126.98	0.73	406.80	626.02	197.65	14.66

Возрастная категория: 12-18лет

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%														
контр.	Котлета рыбная	26.79	70	11.75	15.32	7.21	227.8	0.09	1.48	0.22	13.3	85.32	27.08	1.51
759/83	Картофельное пюре	26.61	180	3.68	4.91	28.8	197.64	0.2	31.05	0.57	110.16	115.09	39.37	1.42
1010/83	Чай с сахаром витаминизированный	2.01	200	0.19	0	13.63	80.75	0	70	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	4.59	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		21.58	20.95	88.72	684.59	0.40	102.53	0.79	149.91	306.26	98.45	5.19
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	29.29	100	0.9	9.99	3.2	105.68	0.01	15.77	0	27.95	38.75	12.14	0.86
221/83	Суп картофель с горохом	58.00	250/25	9.36	7.65	21.18	141	0.17	16.63	0	31.66	146.28	35.38	3.48
632/83	Гуляш из говядины	123.14	75/75	21.4	17.36	5.3	281.89	0.11	4.7	0	18.49	256.24	27.74	3.5
747/83	Рис отварной	11.12	180	4.37	5.5	45.65	252.33	0.05	0	0.04	17.5	64.49	13.85	1.18
924/83	Компот	25.12	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	88.27	100	0.80	0	8.6	38	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	338.00		38.61	40.62	119.31	958.03	0.42	81.1	0.04	151.08	542.16	121.71	9.53
	ВСЕГО:	398.00		60.19	61.57	208.03	1642.62	0.82	183.63	0.83	300.99	848.42	220.16	14.72

Возрастная категория: 7-11лет

День: **четверг**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
676/83	Котлета полтавская	88.28	90	18.71	13.71	7.19	216.64	0.12	0.1	0	12.47	208.56	23.54	2.7
179/83	Каша пшеничная	5.59	150	6.83	4.91	37.89	206.01	0.38	0	0.02	18.01	145.52	62.78	4.35
927/83	витаминизированный	19.02	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб ржаной	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	45.7	100	0.8	0.00	8.6	38.0	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	160.00		28.12	18.74	89.06	599.78	0.58	44.10	0.02	85.96	390.48	118.92	7.56
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	27.21	80	1.14	4.15	7.96	77.68	0.13	15.78	0	23.57	38.62	12.25	0.72
221/83	Суп из овощей с фасолью с говядиной	36.36	250/25	9.36	7.65	21.18	165.29	0.17	16.63	0	31.66	146.28	35.38	3.48
703/83	Цыплята тушеные в соусе	82.68	90/50	21.54	17.59	3.74	176.12	0.09	1.6	0.06	18.31	251.39	35.98	2.1
753/83	Макароны отварные	9.78	150	5.2	3.77	35.97	200.64	0.09	0	0.02	10.71	46.73	8.56	0.64
927/1983	Компот	27.76	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	30	2.28	0.18	15.69	69.9	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.27
	Фрукт сезонный	51.15	100	1.33	0	9.9	43	0.02	180	15	0	14	0.21	0.8
	ИТОГО:	238.00		41.11	33.34	119.36	825.16	0.53	220.01	15.08	106.73	522.92	115.38	8.24
	ВСЕГО:	398.00		69.23	52.08	208.42	1424.94	1.11	264.11	15.10	192.69	913.40	234.30	15.80

Возрастная категория: 12-18лет

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%														
466/83	Котлета рубленая из говядины с соусом	45.16	70/50	9.52	9.04	9.65	164.61	0.05	0.14	0.29	25.02	112.54	13.71	3.02
179/83	Каша пшеничная	6.71	180	8.2	5.89	45.47	271.21	0.46	0	0.02	21.61	174.62	75.34	5.28
1010/83	Чай с сахаром витаминизированный	2.01	200	0.19	0	13.63	54.9	0	0.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		23.87	15.65	107.83	669.12	0.62	0.24	0.31	73.08	393.01	121.05	10.56
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная	34.02	100	1.42	5.19	9.95	97.1	0.16	19.72	0	29.46	48.27	15.31	0.92
221/83	Суп из овощей с фасолью с говядиной	46.36	250/35	9.36	7.65	21.18	165.29	0.17	16.63	0	31.66	146.28	35.38	3.48
703/83	Цыплята тушеные в соусе	91.16	100/50	23.87	19.47	3.79	204.39	0.1	1.6	0.06	19.72	305.36	37.64	2.31
753/83	Макароны отварные	11.74	180	6.24	4.52	43.16	240.77	0.11	0	0.03	12.85	56.07	10.27	0.77
927/1983	Компот	29.76	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	30	2.28	0.18	15.69	69.9	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.27
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	Фрукт сезонный	61.42	100	0.80	0	8.6	38	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	338.00		51.79	43.49	165.36	952.98	0.63	81.95	0.09	151.17	598.88	132.60	8.08
	ВСЕГО:	398.00		75.66	59.14	273.19	1622.10	1.25	82.19	0.40	224.25	991.89	253.65	18.64

Возрастная категория: 7-11 лет

День: **пятница**

Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
417/83	порционно(огурец)	25	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
417/83	Котлеты по-хлыновски	84.20	90	14.21	15.62	7.73	248.38	0.13	4.5	0.05	34.79	173.36	25	2.27
753/83	Макароны отварные	13.58	150	5.2	3.77	35.97	200.64	0.09	0	0.02	10.71	46.73	8.56	0.64
924/83	витаминизированный	35.81	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	ИТОГО:	160.00		21.67	19.51	80.88	597.15	0.26	16.50	0.07	79.78	264.69	63.56	3.86
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	30.22	80	0.84	7.99	4.74	92.14	0.05	41	-	15.9	22.62	11.06	0.55
208/83	Рассольник ленинградский с говяд	41.7	250/25/5	9.63	7.69	18.11	186.82	0.13	16	0.02	24.6	151.25	35	2.24
506/83	Рыба с овощами	65	90	21.47	6.77	0.54	157.57	0.06	0.54	0	55.66	4.07	50.18	3.62
759/83	Картофельное пюре	22.17	150	3.07	4.1	24	148.04	0.17	25.88	0.47	91.8	95.91	32.81	0.17
927/83	Компот	27.84	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4.59	20/30	3.71	0.45	24.08	110.5	0.07	0	0	13.9	66.7	19.3	0.99
	Фрукт сезонный	46.44	100	0.40	0	11.3	46	0.01	13	0	16	11	9	2.2
	ИТОГО:	238.00		39.38	27.00	107.69	833.60	0.49	102.42	0.49	234.34	357.95	176.15	10.00
	ВСЕГО:	398.00		61.05	46.51	188.57	1430.75	0.75	118.92	0.56	314.12	622.64	239.71	13.86

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **пятница**

Неделя: **первая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	24.75	200	9.81	11.77	41.34	320.44	0.11	0.28	0.03	185.61	148.24	18.07	0.84
927/83	Компот	29.13	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	0.72	39.08	225	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		15.97	12.49	107.57	651.20	0.22	6.28	0.03	223.29	252.24	48.47	2.51
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Беларусский	37.78	100	1.05	9.99	5.93	115.18	0.06	51.25	-	19.88	28.27	13.82	0.69
208/83	Рассольник ленинградский с говяд	58.7	250/30/5	9.63	7.69	18.11	186.82	0.13	16	0.02	24.6	151.25	35	2.24
506/83	Рыба с овощами	90.65	100	23.86	7.52	0.6	175.08	0.07	0.6	0	61.84	4.52	55.76	3.62
759/83	Картофельное пюре	32.6	180	3.68	4.91	28.8	177.64	0.2	31.05	0.57	110.16	115.09	39.37	1.42
927/83	Компот	27.84	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	30/40	5.2	0.66	33.85	155.1	0.1	0	0	19.2	91.1	26.2	1.35
	Фрукт сезонный	84.31	100	0.40	0	11.3	46	0.01	13	0	16	11	9	2.2
	ИТОГО:	338.00		44.08	30.77	123.51	948.35	0.57	117.90	0.59	268.16	407.63	197.95	11.75
	ВСЕГО:	398.00		60.05	43.26	231.08	1599.55	0.79	124.18	0.62	491.45	659.87	246.42	14.26

Возрастная категория: 7-11лет

День: суббота

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Свежие овощи порционно	17.89	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
473/03	Тефтели рубленые с соусом	79.72	90/50	12.11	17.76	14.93	213.02	0.06	4.3	0	20.2	149.39	20.35	2.1
747/83	Рис отварной	9.72	150	3.64	4.58	38.04	210.28	0.04	0	0.03	14.58	53.74	11.54	0.98
927/83	витаминизированный	19.00	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	32.26	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	160.00		27.2	13.46	98.55	609.43	0.18	76.30	0.03	103.06	270.73	74.89	4.33
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свеклы с сыром	23.17	80	0.62	7.99	4.52	94.11	0.04	15.8	0	12.91	24.05	11.9	0.92
224/84	Суп с фрикадельками	36.59	250/30	8.67	5.67	20	170.61	0.16	22.45	0.002	24.63	145.45	37.18	2.13
570/83	Язык отварной	96.06	90	12.1	10.25	3.27	162.97	0.11	1.76	0	13.15	186.34	20.24	4.75
179/83	Каша пшенная	8.81	150	6.83	4.91	37.89	126.01	0.38	0	0.02	18.01	145.52	62.78	4.35
1043/83	Компот	11.48	200	0.15	0	25.91	92	0.02	65	0	12	2.4	0	0.8
	Хлеб пшеничный	1.41	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	238.00		40.40	35.84	158.97	824.50	0.79	105.01	0.02	96.60	576.96	152.80	14.03
	ВСЕГО:	398.00		67.63	49.30	257.52	1433.93	0.97	181.31	0.05	199.66	847.69	227.69	18.36

Возрастная категория: 12-18лет

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
473/03	Тефтели рубленые с соусом	40.20	60/50	8.15	11.88	74.8	190.26	0.02	2.4	0	13.39	96.7	12.88	1.18
747/83	Рис отварной	11.67	180	4.37	5.5	45.65	252.33	0.05	0	0.04	17.5	64.49	13.85	1.18
1010/83	витаминизированный	2.01	200	0.19	0	13.63	54.9	0	0.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	72	39.08	178.2	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		18.67	89.38	173.16	675.69	0.18	2.50	0.04	57.34	267.04	58.73	4.62
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свеклы с сыром	28.96	100	0.77	9.99	5.65	100.64	0.05	19.75	0	16.14	30.06	17	1.15
224/84	Суп с фрикадельками	36.59	250/30	8.67	5.67	20	170.61	0.16	22.45	0.002	24.63	145.45	37.18	2.13
570/83	Язык отварной	106.73	100	13.44	11.39	3.63	181.08	0.12	1.96	0	14.61	207.04	22.49	5.28
179/83	Каша пшенная	10.52	180	8.2	5.89	45.47	171.27	0.46	0	0.02	21.61	174.62	75.34	5.28
924/83	Компот	25.81	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный	4.59	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	Фрукт сезонный	64.32	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	338.00		44.21	39.96	177.68	946.16	0.91	110.16	0.02	143.37	659.77	188.51	15.45
	ВСЕГО:	398.00		62.88	129.34	350.84	1621.85	1.09	112.66	0.06	200.71	926.81	247.24	20.07

Возрастная категория: 7-11лет

День: **понедельник**

Неделя: **вторая
осень-зима**

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная геркулесовая	39.1	200/10	6.98	9.87	41.08	188.12	0.21	0.97	1.98	132.21	95.39	43.82	2.29
42/83	Сыр порциями	19.11	20	4.68	6	0	74.2	0.01	0.32	0.05	200	108.8	9.4	0.12
	Масло сливоч	16.00	15	0.2	10.88	0.13	99.15	0.02	0	0.06	3.6	3	0.45	0.03
1025/83	Какао с молоком	23.89	200	3.54	3.43	23.46	141.81	0.03	0	0	121.4	91.06	14	0.1
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	160.00		24.48	36.78	113.20	594.88	0.29	1.29	2.09	461.21	311.25	70.47	2.72
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	32.81	80	0.64	4	3.43	51.95	0.04	14.2	0	15.55	28.68	13.76	0.92
176/83	Борщ из св капусты	34.50	250/30	10.71	7.84	12.16	116.77	0.06	20.05	0.02	45.43	148.94	38.8	2.61
675/83	Биточки по-селянски с соусом	63.95	90/50	17.05	18.37	8.07	284.4	0.1	2.8	0	17.05	204.25	24.36	2.62
753/83	Макароны отварные	10.85	150	5.2	3.77	35.97	200.64	0.09	0	0.02	10.71	46.73	8.56	0.64
927/83	Компот	18.42	200	0.15	0	25.91	92	0.02	65	0	12	2.4	0	0.8
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукты сезонный	76.06	100	0.40	0	11.3	46	0.01	13	0	16	11	9	2.2
	ИТОГО:	238		35.67	34.10	107.30	838.36	0.34	115.05	0.04	120.74	455.00	97.28	9.97
	ВСЕГО:	398.00		60.15	70.88	220.50	1433.24	0.63	116.34	2.13	581.95	766.25	167.75	12.69

Возрастная категория: 12-18лет

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	геркулесовая	30.3	200/10	6.98	9.87	41.08	288.12	0.21	0.97	1.98	132.21	95.39	43.82	2.29
42/83	Сыр порциями	19.11	20	4.68	6	0	74.2	0.01	0.32	0.05	200	108.8	9.4	0.12
1010/83	Чай с молоком	4.51	200	1.5	1.41	15.77	82.74	0.02	0.6	1	65.75	53.75	11.4	0.92
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		19.12	89.28	95.93	623.46	0.35	1.89	3.03	419.16	355.54	92.22	4.77
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	41.01	100	0.8	5	4.29	64.94	0.05	17.75	0	19.44	35.86	17.2	1.15
176/83	Борщ из св капусты	44.50	250/30	10.71	7.84	12.16	176.77	0.06	20.05	0.02	45.43	148.94	38.8	2.61
675/83	Биточки по-селянски с соусом	75.94	100/50	19.6	20.11	8.96	306.36	0.11	3.04	0	18.41	226.01	26.84	2.9
753/83	Макароны отварные	13.02	180	6.24	4.52	43.16	240.77	0.11	0	0.03	12.85	56.07	10.27	0.77
927/83	Компот	18.42	200	0.15	0	25.91	92	0.02	65	0	12	2.4	0	0.8
	Хлеб пшеничный/ржаной	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукты сезонный	83.22	100	0.40	0	11.3	46	0.01	13	0	16	11	9	2.2
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	338.00		46.98	44.07	154.31	1018.44	0.38	118.84	0.05	128.13	493.28	104.91	10.61
	ВСЕГО:	398.00		66.10	133.35	250.24	1641.90	0.73	120.73	3.08	547.29	848.82	197.13	15.38

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Св овощи порционно	18.21	60	0.36	0	2.52	11.4	0.04	15	0	8.4	15.6	12	0.84
732/83	Котлета из птицы	61.68	90	13.55	11.09	14.83	121.6	0.09	0.23	0.5	41.24	179.15	23.83	1.28
179/83	Каша гречневая	17.58	150	8.53	5.02	44.23	228.57	0.38	0	0.02	55.62	213.83	71.09	5.72
924/83	витаминизированный	11.42	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20/20	2.98	0.36	19.54	89.2	0.05	0	0	10.6	36.8	13.8	0.36
	Фрукт сезонный	48.05	100	1.33	0	9.9	43	0.02	180	15	0	14	0.21	0.8
	ИТОГО:	160.00		27.01	16.47	115.94	586.30	0.58	201.23	15.52	132.34	465.78	139.73	9.23
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	28	80	0.62	7.99	4.52	94.11	0.04	15.8	0	12.91	24.05	11.9	0.92
221/83	Суп картофельный с горохом	25.00	250	5.64	3.42	21.18	141.68	0.15	16.63	0	28.06	67.08	26.98	2.44
657/83	Бифштекс н/р из говядины	76.72	90	15.54	19.43	9.44	301.32	0.14	0	0.45	16.47	208.98	25.68	2.7
779/83	Рагу овощное	25.00	150	5.75	3.95	19.73	121.33	0.14	17.35	0	41.36	69.45	29.75	1.33
924/83	Компот	25.10	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	55.12	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	238.00		30.23	34.91	98.65	835.57	0.53	115.78	0.45	153.28	411.96	128.91	8.10
	ВСЕГО:	398.00		57.24	51.38	214.59	1421.87	1.11	317.01	15.97	285.62	877.74	268.64	17.33

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из птицы с соусом	31.18	50/50	8.02	6.82	11.51	144.71	0.05	1.73	0.28	28.5	108.16	15.33	0.9
179/83	Каша гречневая	21.10	180	10.24	6.02	53.08	274.28	0.46	0	0	66.74	256.6	85.31	6.86
1010/83	Чай с сахаром	1.60	200	0.19	0	13.63	54.9	0	0.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	витаминизированный													
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		24.41	13.56	117.30	652.29	0.62	1.83	0.28	121.69	470.61	132.64	10.02
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	35.20	100	0.8	5	4.29	64.94	0.05	17.75	0	19.44	35.86	17.2	1.15
221/83	Суп картофельный с горохом	25.00	250	5.64	3.42	21.18	141.68	0.15	16.63	0	28.06	67.08	26.98	2.44
657/83	Бифштекс н/р из говядины	90.51	100	20.6	21.59	10.49	334.8	0.15	0	0.5	18.3	232.2	28.53	3
779/83	Рагу овощное	25.00	180	6.89	4.73	23.68	145.59	0.16	20.82	0	49.64	83.34	35.7	1.59
924/83	Компот	25.12	200	0.26	0	24.92	92.53	0	66.00	0.00	16.48	6.40	18.80	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	20/20	2.98	0.36	19.54	89.2	0.05	0	0	10.6	36.8	13.8	0.36
	Фрукт сезонный	70.57	100	0.9	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	338.00		45.63	41.58	150.57	951.74	0.60	181.20	0.50	176.52	484.68	154.01	9.07
	ВСЕГО:	398.00		70.04	55.14	267.87	1604.03	1.22	183.03	0.78	298.21	955.29	286.65	19.09

Возрастная категория: 7-11лет

День: среда

Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Свежие овощи порционно	15	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
контр.	Шницель н/р из рыбы	74.76	90	15.39	19.71	10.41	246.66	0.12	1.77	0.23	152.33	113.24	35.95	2
759/83	Картофельное пюре	22.17	150	3.07	4.1	24	148.04	0.17	25.88	0.47	91.8	95.91	32.81	0.17
924/83	витаминизированный	19.66	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Йогурт	27.00	115	3.68	2.88	18.98	45							
	ИТОГО:	160.00		24.40	26.81	90.57	587.83	0.33	39.65	0.70	278.41	253.75	98.76	3.12
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	25.13	80	0.86	4	4.3	55.79	0.06	90.2	0	14.11	20.37	12.8	0.63
217/83	Суп овощной с говяд	41.27	250/25	9.45	10.04	13.11	177.53	0.11	11.25	-	30.34	123.5	31.57	1.94
473/03	Фрикадельки с соусом	62.95	90/50	12.11	17.76	14.93	223.02	0.06	4.3	0	20.2	149.39	20.35	2.1
747/83	Рис отварной	9.72	150	3.64	4.58	38.04	210.28	0.04	0	0.03	14.58	53.74	11.54	0.98
936/83	Компот	23.98	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	71.89	100	0.8	0	8.6	46	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	238.00		28.64	36.50	114.36	851.75	0.35	149.75	0.03	134.71	383.40	108.86	6.16
	ВСЕГО:	398.00		53.04	63.31	204.93	1439.58	0.68	189.40	0.73	413.12	637.15	207.62	9.28

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
364/83	Котлета рыбная	25.67	80	12.46	10.22	12.9	200.84	0.06	0.2	0.4	53.96	33.56	28.84	1.75
759/83	Картофельное пюре	26.61	180	6.24	4.52	43.16	240.77	0.11	0	0.03	12.85	56.07	10.27	0.77
1009/83	витаминолизир	1.60	200	0.19	0	13.63	54.9	0	0.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		24.85	86.74	108.77	674.91	0.28	0.30	0.43	93.26	195.48	71.11	4.78
ОБЕД - 35%														
60/83	раст. маслом	31.42	100	1.07	5	5.37	69.74	0.07	112.75	0	17.64	25.46	16	0.79
217/83	Суп овощной с говяд	41.27	250/25	9.45	10.04	13.11	177.53	0.11	11.25	-	30.34	123.5	31.57	1.94
473/03	Фрикадельки с соусом	85.23	100/50	12.11	17.76	14.93	233.02	0.06	4.3	0	20.2	149.39	20.35	2.1
747/83	Рис отварной	11.66	180	4.37	5.5	45.65	252.33	0.05	0	0.04	17.5	64.49	13.85	1.18
936/83	Компот	23.98	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4.59	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	79.37	100	0.80	0	8.6	38	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	338.00		37.14	44.90	161.11	954.75	0.37	172.30	0.04	141.16	399.24	114.37	6.52
	ВСЕГО:	398.00		61.99	131.64	269.88	1629.66	0.65	172.60	0.47	234.42	594.72	185.48	11.30

Возрастная категория: 7-11лет

День: Четверг

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Пудинг из творога со сгущенным молоком	117.18	200//20	28.68	19.24	44.3	416.21	0.12	0.98	0.14	335.73	438.47	61.02	1.91
1025/83	Какао на молоке	14.49	200	3.54	3.43	23.46	141.81	0.03	0	0	121.4	91.06	14	0.1
	Фрукт сезонный	28.33	100	0.80	0	8.6	38	0.06	38	0	35	17	11	0.1
	ИТОГО:	160.00		33.02	22.67	76.36	596.02	0.21	38.98	0.14	492.13	546.53	86.02	2.11
ОБЕД - 35%														
124/83	Икра овощная	36.40	80	1.14	4.15	7.96	77.68	0.13	15.78	0	23.57	38.62	12.25	0.72
208/35	ленинградский с говядиной	43.2	250/25	9.63	7.69	18.11	186.82	0.13	16	0.02	24.6	151.25	35	2.24
703/83	Птица под сметанным соусом	58.14	90/50	21.54	17.59	3.74	176.12	0.09	1.6	0.06	18.31	251.39	35.98	2.1
753/83	Макароны отварные	15.00	150	5.2	3.77	35.97	200.64	0.09	0	0.02	10.71	46.73	8.56	0.64
927/83	Компот	23.34	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.46	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	ИТОГО:	238.00		46.85	39.80	139.23	825.39	0.46	39.38	0.10	97.67	507.39	113.39	6.11
	ВСЕГО:	398.00		79.87	62.47	215.59	1421.41	0.67	78.36	0.24	589.80	1053.92	199.41	8.22

Возрастная категория: 12-18лет

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%														
179/83	Каша пшеничная на молоке с маслом	31.64	250/10	6.61	9.69	46.59	320.26	0.09	1.23	2.5	164.7	167.76	29.18	1.17
42/83	Сыр порциями	15.15	15	3.51	4.5	0	55.65	0.01	0.24	0.04	150	81.6	7.05	0.09
1024/83	Кофейный напиток	7.09	200	2.09	1.48	23.92	118.85	0.02	0.5	1	60.9	45.5	7	0.11
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		18.17	16.39	109.59	673.16	0.23	1.97	3.54	396.80	392.46	70.83	2.81
ОБЕД - 35%														
124/83	Икра овощная	43.83	100	1.42	5.19	9.95	97.1	0.16	19.72	0	29.46	48.27	15.31	0.92
208/35	ленинградский с говядиной	43.2	250/25	9.63	7.69	18.11	186.82	0.13	16	0.02	24.6	151.25	35	2.24
703/83	Птица под сметанным соусом	64.91	100/50	23.87	19.47	3.79	204.39	0.1	1.6	0.06	19.72	305.36	37.64	2.31
753/83	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	Компот	23.34	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Йогурт	60.48	270	7.56	6.48	38.07	45							
	Фрукт сезонный	82.85	100	1.33	0	9.9	43	0.02	180	15	0	14	0.21	0.8
	ИТОГО:	338.00		51.83	43.47	158.36	956.21	0.54	223.32	15.11	107.11	594.35	120.03	7.45
	ВСЕГО:	398.00		70.00	59.86	267.95	1629.37	0.77	225.29	18.65	503.91	986.81	190.86	10.26

Возрастная категория: 7-11лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
675/83	биточки по-беларуски	88.28	90	15.54	19.43	9.44	201.32	0.14	0	0.45	16.47	208.98	25.68	2.7
747/83	Рис отварной	9.72	150	3.64	4.58	38.04	210.28	0.04	0	0.03	14.58	53.74	11.54	0.98
927/83	витаминизированный	16.31	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	44.28	100	0.40	10.7	9	42	0.02	5	0	19	16	12	2.3
	ИТОГО:	160.00		21.36	34.83	91.86	592.73	0.22	11.00	0.48	70.53	298.12	70.82	6.39
ОБЕД - 35%														
контр	Салат из редиса с огурцом	25.00	80	0.71	7.99	2.56	84.54	0.01	12.62	0	22.36	31	9.71	0.69
197/83	Щи из св капусты с говядиной	38.05	250/25	8.89	7.59	9.55	148.97	0.11	32.63	0	43.48	125.78	31.4	2.05
506/83	Рыба запеченная с сыром	68.89	90	21.47	6.77	0.54	157.57	0.06	0.54	0	55.66	4.07	50.18	3.62
773/1983	Картофельное пюре	22.17	150	3.07	4.1	24	148.04	0.17	25.88	0.47	91.8	95.91	32.81	0.17
927/83	Компот	25.00	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4.59	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	Фрукт сезонный	54.3	100	0.40	0	11.3	46	0.01	13	0	16	11	9	2.2
	ИТОГО:	238.00		39.21	26.99	104.41	824.68	0.44	90.67	0.47	261.68	347.36	156.60	10.04
	ВСЕГО:	398.00		60.57	61.82	196.27	1417.41	0.66	101.67	0.95	332.21	645.48	227.42	16.43

Возрастная категория: 12-18лет

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
675/83	биточки по-беларуски	40.78	70/50	11.11	10.54	11.26	192.05	0.06	0.17	0.34	29.19	131.29	16	3.52
747/83	Рис отварной	11.50	180	4.37	5.5	45.65	252.33	0.05	0	0.04	17.5	64.49	13.85	1.18
1009/83	витаминизир	1.60	200	0.19	0	13.63	54.9	0	0.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	0.72	39.08	178.4	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		21.63	16.76	109.62	677.68	0.22	0.27	0.38	73.14	301.63	61.85	6.96
ОБЕД - 35%														
контр	Салат из редиса с огурцом	28.00	100	0.9	9.99	3.2	105.68	0.01	15.77	0	27.95	38.75	12.14	0.86
197/83	Щи из св капусты с говядиной	38.05	250/25	8.89	7.59	9.55	148.97	0.11	32.63	0	43.48	125.78	31.4	2.05
508/83	Рыба запеченная с сыром	109.27	100	23.86	7.52	0.6	175.08	0.07	0.6	0	61.84	4.52	55.76	3.62
773/1983	Картофельное пюре	26.61	180	3.68	4.91	28.8	177.64	0.2	31.05	0.57	110.16	115.09	39.37	1.42
924/83	Компот	25.00	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	30/30	4.47	0.54	29.31	133.8	0.08	0	0	15.9	73.2	20.7	1.08
	Фрукт сезонный	47.53	100	0.40	0	11.3	46	0.01	13	0	16	11	9	2.2
	Йогурт	60.48	270	3.68	2.88	18.98	45							
	ИТОГО:	338.00		46.08	33.43	128.89	937.93	0.48	99.05	0.57	291.81	374.74	171.17	11.46
	ВСЕГО:	398.00		67.71	50.19	238.51	1615.61	0.70	99.32	0.95	364.95	676.37	233.02	18.42

Возрастная категория: 7-11лет

День: **суббота**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Свежие овощи порционно	17.89	60	0.48	0	1.8	9	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.54
660/83	Котлета домашняя	79.72	90	12.61	6.73	9.94	209.42	0.12	0.12	0.23	22.54	142.32	21.47	2.03
179/83	Каша пшеничная	9.72	150	4.54	3.74	24.14	150.63	0.11	0	0.02	1.22	162	0.03	2.43
927/83	витаминизированный	19.00	200	0.2	0	27.15	105.76	0	6	0	16.48	6.4	2.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20/20	2.98	0.36	19.54	89.2	0.05	0	0	10.6	36.8	13.8	0.36
	Фрукт сезонный	30.61	100	0.90	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	160.00		21.71	10.83	90.97	602.01	0.34	72.12	0.25	98.64	395.72	59.50	5.89
ОБЕД - 35%														
103/1983	Салат сельский	13	80	4.38	8.1	6.47	101.7	0.04	6.16	-	13.32	28.66	13.74	0.66
223/83	Суп с макарон, говядиной	39.03	250/20/10	8.52	5.24	22.12	216.2	0.14	19.76	0.01	50.3	128.46	35.55	2
1.307/02	Биточки хмельницкие	92.7	90	14.83	19.98	5.26	237.49	0.38	16.34	1.91	15.59	256.73	23.94	5.47
342/83	Капуста тушеная	20.83	150	3.61	3.46	15.51	111.04	0.14	18.17	25.5	36.98	86.6	27.75	1.01
927/1983	Компот	15.0	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3.06	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Фрукт сезонный	54.38	100	0.40	10.7	9	42	0.02	5	0	19	16	12	2.3
	ИТОГО:	238.00		33.52	47.60	93.74	847.56	0.74	71.43	27.42	155.67	535.85	134.58	11.85
	ВСЕГО:	398.00		55.23	58.43	184.71	1449.57	1.08	143.55	27.67	254.31	931.57	194.08	17.74

Возрастная категория: 12-18лет

День: **суббота**

Неделя: **вторая**

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
660/83	Котлета московская	40.20	80	11.21	5.98	8.83	186.15	0.1	0.1	0.02	20.03	126.5	19.08	1.81
179/83	Каша пшенная	11.67	180	8.2	5.89	45.47	271.21	0.46	0	0.02	21.61	174.62	75.34	5.28
1010/83	витаминизированный	2.01	200	0.19	0	13.63	54.9	0	0.1	0	5.25	8.25	4.4	0.82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6.12	40/40	5.96	72	39.08	178.2	0.11	0	0	21.2	97.6	27.6	1.44
	ИТОГО:	60.00		25.56	83.87	107.01	690.46	0.67	0.20	0.04	68.09	406.97	126.42	9.35
ОБЕД - 35%														
103/1983	Винегрет овощной	16	100	5.48	10.12	8.09	127.13	0.05	7.7	0	16.65	35.83	17.18	0.83
223/83	Суп с макарон, говядиной	39.03	250/20/10	8.52	5.24	22.12	216.2	0.14	19.76	0.01	50.3	128.46	35.55	2
1.307/02	Биточки хмельницкие	113.85	100	13.44	11.39	3.63	181.08	0.12	1.96	0	14.61	207.04	22.49	5.28
342/83	Капуста тушенная	25.00	180	4.33	4.15	4.36	133.25	0.17	21.8	30.6	44.38	103.92	33.3	1.21
927/1983	Компот	24.7	200	0.26	0	24.92	92.53	0	6	0	16.48	6.4	18.8	0.23
	Хлеб пшеничный	1.41	20	1.52	0.12	10.46	46.6	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18
	Йогурт	60.48	115	3.68	2.88	18.98	115.15							
	Фрукт сезонный	57.55	100	0.40	10.7	9	42	0.02	5	0	19	16	12	2.3
	ИТОГО:	338.00		37.63	44.60	101.56	953.94	0.52	62.22	30.61	165.42	510.65	142.12	12.03
	ВСЕГО:	398.00		63.19	128.47	208.57	1644.40	1.19	62.42	30.65	233.51	917.62	268.54	21.38