

Согласовано  
 Директор  
 НРМОБУ «Салымская СОШ№2»  
 А.В. Окмянская  
 2022г.

Утверждаю  
 Директор  
 ООО «Пять-Яхторгсервис»  
 / К.В.Шлыков  
 2022г.

**Примерное 10-и дневное меню  
 для организации питания учащихся с заболеванием сахарный диабет  
 НРМОБУ «Салымская СОШ№2»  
 осень-зима**

**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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша гречневая на молоке	38,47	200	5,52	3,01	40,89	277,46	0,07	0,98	1,97	129,84	132,61	23,1	0,92
42/83	Сыр порциями	25,00	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 без сахара	22,60	200	3,54	3,43	23,46	118,85	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	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
	Йогурт	62,71	270	7,56	6,48	38,07	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>24,28</b>	<b>19,28</b>	<b>121,96</b>	<b>604,71</b>	<b>0,16</b>	<b>1,30</b>	<b>2,02</b>	<b>461,84</b>	<b>369,27</b>	<b>60,30</b>	<b>1,50</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														

60/1983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	32,81	80	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
176/83	Борщ из свеж капусты	32,5	250	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
632/83	Гуляш из отварной говядины	89,79	75/75	21,4	17,36	5,3	181,89	0,11	4,7	0	18,49	256,24	27,74	3,5
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 без сахара	23,31	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб ржанной	4,82	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт	27,77	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226,00</b>		<b>34,57</b>	<b>32,88</b>	<b>123,11</b>	<b>841,32</b>	<b>0,45</b>	<b>120,28</b>	<b>0,04</b>	<b>147,60</b>	<b>476,59</b>	<b>113,54</b>	<b>7,54</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>58,85</b>	<b>52,16</b>	<b>245,07</b>	<b>1446,03</b>	<b>0,61</b>	<b>121,58</b>	<b>2,06</b>	<b>609,44</b>	<b>845,86</b>	<b>173,84</b>	<b>9,04</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша гречневая на молоке	38,47	250/10	6,61	9,69	46,59	320,26	0,09	1,23	2,5	164,7	167,76	29,18	1,17
1010/83	Чай без сахара	3,34	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	2,19	30/30	5,96	72	39,08	133,8	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>14,07</b>	<b>83,10</b>	<b>101,44</b>	<b>536,80</b>	<b>0,22</b>	<b>1,83</b>	<b>3,50</b>	<b>251,65</b>	<b>319,11</b>	<b>68,18</b>	<b>3,53</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	41,01	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
176/83	Борщ из свеж капусты	32,5	250	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
632/83	Гуляш из отварной говядины	89,79	75/75	21,4	17,36	5,3	181,89	0,11	4,7	0	18,49	256,24	27,74	3,5
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 без сахара	23,31	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	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
	Йогурт	66,03	270	7,56	6,48	38,07	45							
	Фрукт	58,54	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>43,30</b>	<b>42,11</b>	<b>169,24</b>	<b>948,49</b>	<b>0,48</b>	<b>132,78</b>	<b>0,05</b>	<b>152,84</b>	<b>491,70</b>	<b>118,11</b>	<b>7,83</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>57,37</b>	<b>125,21</b>	<b>270,68</b>	<b>1485,29</b>	<b>0,70</b>	<b>134,61</b>	<b>3,55</b>	<b>404,49</b>	<b>810,81</b>	<b>186,29</b>	<b>11,36</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
668/83	Тефтели рубленые с соусом	74,78	90/50	12,52	15,15	10,16	261,94	0,06	4,6	0	59,78	143,85	19,19	1,92
179/83	Каша перловая	15,52	150	4,44	0,6	33,54	189	0,06	0	0,02	20,25	162,4	47,11	1,66
1010/83	Чай без сахара	3,34	200	0,19	0	13,63	54,9	0	60,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб ржаной	1,16	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт	57,2	100	0,8	0,00	8,6	38,0	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>19,47</b>	<b>15,87</b>	<b>76,39</b>	<b>590,44</b>	<b>0,20</b>	<b>102,70</b>	<b>0,02</b>	<b>124,28</b>	<b>344,50</b>	<b>84,50</b>	<b>4,68</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
контр	Салат Молодость	13,32	80	1,13	4	7,82	70,2	0,05	26,4	0	25,92	26,24	11,04	0,7
221/83	Суп картофельный с горохом	15,49	250	5,64	3,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
506/83	Рыба припущенная	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	Картофель отварной	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	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	27,84	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,83	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	70,09	100	0,40	0	11,3	52	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226,00</b>		<b>36,44</b>	<b>18,83</b>	<b>119,07</b>	<b>795,82</b>	<b>0,52</b>	<b>88,45</b>	<b>0,47</b>	<b>249,82</b>	<b>283,90</b>	<b>169,51</b>	<b>10,44</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>55,91</b>	<b>34,70</b>	<b>195,46</b>	<b>1386,26</b>	<b>0,72</b>	<b>191,15</b>	<b>0,49</b>	<b>374,10</b>	<b>628,40</b>	<b>254,01</b>	<b>15,12</b>

**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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша пшеничная на молоке	35,43	250/10	10,33	11,35	51,44	384,47	0,43	0	0	164,63	256,83	80,23	4,54
1010/83	Чай без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,79	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>16,48</b>	<b>12,07</b>	<b>104,15</b>	<b>617,77</b>	<b>0,54</b>	<b>70,10</b>	<b>0,00</b>	<b>191,08</b>	<b>362,68</b>	<b>112,23</b>	<b>6,80</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
контр	Салат Молодость	16,65	100	1,41	5	9,78	87,75	0,06	33	0	32,4	32,8	13,8	0,88
221/83	Суп горохов с говядиной	45,57	250/20	9,45	10,04	13,11	177,53	0,11	11,25	-	30,34	123,5	31,57	1,94
506/83	Рыба припущенная	73	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
759/83	Картофель отварной	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	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	27,84	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Йогурт	66,03	100	7,56	6,48	38,07	65							
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,83	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	64,76	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>51,09</b>	<b>34,49</b>	<b>155,89</b>	<b>955,33</b>	<b>0,53</b>	<b>94,90</b>	<b>0,57</b>	<b>283,12</b>	<b>366,51</b>	<b>189,00</b>	<b>11,37</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>67,57</b>	<b>46,56</b>	<b>260,04</b>	<b>1573,10</b>	<b>1,07</b>	<b>165,00</b>	<b>0,57</b>	<b>474,20</b>	<b>729,19</b>	<b>301,23</b>	<b>18,17</b>

**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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
732/83	Котлета из птицы на пару	64,54	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	128,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1024/83	Кофейный напиток без сахара	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	2,32	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	47,27	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>26,09</b>	<b>28,41</b>	<b>102,44</b>	<b>557,62</b>	<b>0,53</b>	<b>5,73</b>	<b>1,52</b>	<b>180,76</b>	<b>467,48</b>	<b>116,72</b>	<b>9,59</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
78/1983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	18,05	60	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
208/83	Рассольник ленинградский	26,95	250	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
637/83	Азу по-татарски	105,35	250	18,9	17,19	29,1	340,54	0,21	28,16	0,04	33,54	250,9	47,4	3,71
924/83	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	25,81	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,83	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	45,01	100	0,15	0	25,19	38	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226,00</b>		<b>26,69</b>	<b>27,05</b>	<b>129,24</b>	<b>785,99</b>	<b>12,44</b>	<b>87,66</b>	<b>2,46</b>	<b>97,01</b>	<b>419,89</b>	<b>122,08</b>	<b>6,71</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>52,78</b>	<b>55,46</b>	<b>231,68</b>	<b>1343,61</b>	<b>12,97</b>	<b>93,39</b>	<b>3,98</b>	<b>277,77</b>	<b>887,37</b>	<b>238,80</b>	<b>16,30</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша пшеничная на молоке	37	250/10	10,74	10,36	52,18	352,15	0,23	1,2	2,44	64,21	274,33	17,1	4,17
1010/83	Чай без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>16,89</b>	<b>11,08</b>	<b>104,89</b>	<b>585,45</b>	<b>0,34</b>	<b>71,30</b>	<b>2,44</b>	<b>90,66</b>	<b>380,18</b>	<b>49,10</b>	<b>6,43</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
78/1983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	22,56	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
208/83	Рассольник ленинградский	26,95	250	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
637/83	Азу по-татарски	127,67	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 (ягоды или фрукты) без сахара	25,81	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,32	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт питьевой	66,38	270	7,56	6,48	38,07	160,3							
	Фрукт сезонный	62,31	100	0,15	0	25,19	38	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>36,04</b>	<b>40,05</b>	<b>150,20</b>	<b>947,49</b>	<b>12,42</b>	<b>112,66</b>	<b>2,46</b>	<b>93,44</b>	<b>418,13</b>	<b>114,90</b>	<b>6,75</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>52,93</b>	<b>51,13</b>	<b>255,09</b>	<b>1532,94</b>	<b>12,76</b>	<b>183,96</b>	<b>4,90</b>	<b>184,10</b>	<b>798,31</b>	<b>164,00</b>	<b>13,18</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
контр.	Котлета рыбная бужок на пару	68	90	15,39	19,71	10,41	296,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
520/84	Картофель отварной	29,43	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 без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	54,9	0	60,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,32	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	48,47	100	0,9	0	10,4	44	0,04	10	0	20	34	16	4,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>20,17</b>	<b>23,93</b>	<b>68,90</b>	<b>590,20</b>	<b>0,35</b>	<b>97,75</b>	<b>0,70</b>	<b>273,38</b>	<b>264,40</b>	<b>91,96</b>	<b>7,27</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
1,57/02	Салат белорусский	20	60	0,63	5,99	3,56	69,11	0,04	30,75	-	11,93	16,96	8,29	0,41
187/83	Борщ из св капусты	21,62	250	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
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	15,00	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 (ягоды или фрукты) без сахара	29,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,32	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	69,01	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226,00</b>		<b>31,47</b>	<b>41,39</b>	<b>103,18</b>	<b>833,31</b>	<b>0,32</b>	<b>64,93</b>	<b>0,10</b>	<b>119,06</b>	<b>404,41</b>	<b>101,73</b>	<b>7,20</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>51,64</b>	<b>65,32</b>	<b>172,08</b>	<b>1423,51</b>	<b>0,67</b>	<b>162,68</b>	<b>0,80</b>	<b>392,44</b>	<b>668,81</b>	<b>193,69</b>	<b>14,47</b>



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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
195/16	Каша гречневая	33,78	250/10	7,86	14,34	35,23	312,74	0,1	1,63	3,32	208,6	177,75	33,16	1
1010/83	Чай без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>14,01</b>	<b>15,06</b>	<b>87,94</b>	<b>546,04</b>	<b>0,21</b>	<b>71,73</b>	<b>3,32</b>	<b>235,05</b>	<b>283,60</b>	<b>65,16</b>	<b>3,26</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
1,57/02	Салат белорусский	33,33	100	1,42	5,19	9,95	97,1	0,16	19,72	0	29,46	48,27	15,31	0,92
187/83	Борщ из св капусты с говядиной	51,7	250/20	7,69	6,71	13,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
703/83	Цыплята тушеные в соусе	75,17	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	18,00	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 (ягоды или фрукты) без сахара	29,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	58,10	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	Йогурт питьевой	66,38	270	7,56	6,48	38,07	160,3							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>48,90</b>	<b>53,19</b>	<b>154,88</b>	<b>1147,45</b>	<b>0,49</b>	<b>53,90</b>	<b>0,11</b>	<b>143,02</b>	<b>562,39</b>	<b>118,84</b>	<b>8,88</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>62,91</b>	<b>68,25</b>	<b>242,82</b>	<b>1693,49</b>	<b>0,70</b>	<b>125,63</b>	<b>3,43</b>	<b>378,07</b>	<b>845,99</b>	<b>184,00</b>	<b>12,14</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Свеж овощи порционно	28,63	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
444/83	Макароны отварные с сыром	29,17	150	7,35	8,83	31	240,27	0,09	0,21	0,03	139,24	109,85	13,54	0,64
1025/83	Какао с молоком без сахара	23,99	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный	3,83	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	66,38	270	7,56	6,48	38,07	145							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>20,45</b>	<b>18,86</b>	<b>104,79</b>	<b>582,68</b>	<b>0,16</b>	<b>6,21</b>	<b>0,03</b>	<b>278,44</b>	<b>239,11</b>	<b>38,74</b>	<b>1,46</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
123/83	Икра овощная	14,21	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	31,05	250	14,08	5,54	14,55	169,7	0,14	16,25	0,03	43,22	51,25	46,8	53,87
642/83	Плов с отварным мясом	95,61	200/50	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
927/83	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	27,76	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1,16	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	56,21	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226,00</b>		<b>39,97</b>	<b>27,11</b>	<b>116,02</b>	<b>862,19</b>	<b>0,34</b>	<b>212,52</b>	<b>15,07</b>	<b>113,26</b>	<b>355,08</b>	<b>117,19</b>	<b>59,42</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>60,42</b>	<b>45,97</b>	<b>220,81</b>	<b>1444,87</b>	<b>0,50</b>	<b>218,73</b>	<b>15,10</b>	<b>391,70</b>	<b>594,19</b>	<b>155,93</b>	<b>60,88</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
444/83	Макароны отварные с сыром	33,78	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 без сахара витаминизированный	3,78	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>15,96</b>	<b>12,49</b>	<b>94,05</b>	<b>553,74</b>	<b>0,22</b>	<b>0,38</b>	<b>0,03</b>	<b>212,06</b>	<b>254,09</b>	<b>50,07</b>	<b>3,10</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
123/83	Икра овощная	23,68	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	31,05	250	14,08	5,54	14,55	169,7	0,14	16,25	0,03	43,22	51,25	46,8	53,87
642/83	Плов с отварным мясом	113,00	200/65	23,7	17,96	51,59	476,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
927/83	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	27,76	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	68,91	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	Йогурт	66,38	270	7,56	6,48	38,07	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>54,46</b>	<b>40,46</b>	<b>168,06</b>	<b>1046,19</b>	<b>0,39</b>	<b>48,60</b>	<b>0,07</b>	<b>144,66</b>	<b>437,14</b>	<b>148,83</b>	<b>61,96</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>70,42</b>	<b>52,95</b>	<b>262,11</b>	<b>1599,93</b>	<b>0,61</b>	<b>48,98</b>	<b>0,10</b>	<b>356,72</b>	<b>691,23</b>	<b>198,90</b>	<b>65,06</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: понедельник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша молочная Дружба	38	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	15,23	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,24	0,04	150	81,6	7,05	0,09
1025/83	Какао с молоком без сахара	23,99	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	72,46	270	7,56	6,48	38,07	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>23,11</b>	<b>24,40</b>	<b>113,07</b>	<b>577,18</b>	<b>0,27</b>	<b>1,21</b>	<b>2,02</b>	<b>407,61</b>	<b>281,05</b>	<b>67,67</b>	<b>2,66</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	17,88	60	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
217/83	Суп овощной	28,02	250	1,89	5,08	13,11	102,73	0,09	11,25	-	26,74	44,3	23,17	0,9
599/83	Поджарка из отварной говядины	129,98	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	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	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	31,9	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	3,22	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226</b>		<b>33,16</b>	<b>32,61</b>	<b>100,01</b>	<b>822,14</b>	<b>0,47</b>	<b>118,35</b>	<b>0,05</b>	<b>89,89</b>	<b>402,18</b>	<b>82,01</b>	<b>6,64</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>56,27</b>	<b>57,01</b>	<b>213,08</b>	<b>1399,32</b>	<b>0,74</b>	<b>119,56</b>	<b>2,07</b>	<b>497,50</b>	<b>683,23</b>	<b>149,68</b>	<b>9,30</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша молочная Дружба	36,1	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 без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,15	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>13,13</b>	<b>10,59</b>	<b>93,79</b>	<b>521,42</b>	<b>0,32</b>	<b>71,07</b>	<b>1,98</b>	<b>158,66</b>	<b>201,24</b>	<b>75,82</b>	<b>4,55</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей	29,8	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
217/83	Суп овощной	28,02	250	1,89	5,08	13,11	102,73	0,09	11,25	-	26,74	44,3	23,17	0,9
599/83	Поджарка из отварной говядины	144,83	85/15	23,95	18,27	2,87	292,36	20,5	5,66	0,03	20,91	217,13	24,12	2,89
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 (ягоды или фрукты) без сахара	31,90	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	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	78,23	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>36,26</b>	<b>38,22</b>	<b>120,24</b>	<b>973,25</b>	<b>20,84</b>	<b>157,41</b>	<b>0,06</b>	<b>114,59</b>	<b>396,56</b>	<b>94,66</b>	<b>8,73</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>49,39</b>	<b>48,81</b>	<b>214,03</b>	<b>1494,67</b>	<b>21,16</b>	<b>228,48</b>	<b>2,04</b>	<b>273,25</b>	<b>597,80</b>	<b>170,48</b>	<b>13,28</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
657/83	Шницель р из говядины на пару	78,96	90	15,54	19,43	9,44	301,32	0,14	0	0,45	16,47	208,98	25,68	2,7
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
1010/83	Чай без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	54,9	0	60,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,32	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукты сезонный	41,99	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>29,13</b>	<b>24,99</b>	<b>107,91</b>	<b>764,59</b>	<b>0,61</b>	<b>73,10</b>	<b>0,47</b>	<b>109,24</b>	<b>515,26</b>	<b>130,87</b>	<b>12,52</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	14,9	60	0,48	3	2,57	38,96	0,03	10,65	0	11,6	21,52	10,32	0,69
221/83	Суп картофельный с фасолью	24,85	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	103,09	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	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	25,10	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,83	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукты сезонный	53,23	100	0,4	0,0	11,3	69	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226,00</b>		<b>28,97</b>	<b>20,82</b>	<b>120,44</b>	<b>808,46</b>	<b>0,52</b>	<b>80,34</b>	<b>0,03</b>	<b>120,15</b>	<b>512,25</b>	<b>143,21</b>	<b>10,84</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>58,10</b>	<b>45,81</b>	<b>228,35</b>	<b>1573,05</b>	<b>1,13</b>	<b>153,44</b>	<b>0,50</b>	<b>229,39</b>	<b>1027,51</b>	<b>274,08</b>	<b>23,36</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
195/16	Каша гречневая	33,78	250/10	7,86	14,34	35,23	312,74	0,1	1,63	3,32	208,6	177,75	33,16	1
1010/83	Чай без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>14,01</b>	<b>15,06</b>	<b>87,94</b>	<b>546,04</b>	<b>0,21</b>	<b>71,73</b>	<b>3,32</b>	<b>235,05</b>	<b>283,60</b>	<b>65,16</b>	<b>3,26</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	24,83	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 фасолью	24,85	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	103,09	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	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	25,10	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,44	40/40	5,96	72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукты сезонный	73,69	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	Йогурт	76,00	270	7,56	6,48	38,07	100							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>38,84</b>	<b>100,76</b>	<b>167,10</b>	<b>948,04</b>	<b>0,60</b>	<b>194,44</b>	<b>0,03</b>	<b>151,29</b>	<b>562,99</b>	<b>160,99</b>	<b>9,76</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>52,85</b>	<b>115,82</b>	<b>255,04</b>	<b>1494,08</b>	<b>0,81</b>	<b>266,17</b>	<b>3,35</b>	<b>386,34</b>	<b>846,59</b>	<b>226,15</b>	<b>13,02</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
732/83	Котлета из птицы на пару	66,00	90	13,55	11,09	14,83	221,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
747/83	Рис отварной	18,29	150	3,64	4,58	38,04	210,28	0,04	0	0,03	14,58	53,74	11,54	0,98
1025/83	Какао на молоке без сахара	21,99	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный	2,32	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	43,4	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>23,05</b>	<b>19,22</b>	<b>95,39</b>	<b>658,29</b>	<b>0,24</b>	<b>38,23</b>	<b>0,53</b>	<b>216,22</b>	<b>353,95</b>	<b>63,17</b>	<b>2,64</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
1,57/06	Салат Белорусский	16,42	60	0,63	5,99	3,56	69,11	0,04	30,75	-	11,93	16,96	8,29	0,41
223/83	Суп с макарон изделиями	18,04	250	2,7	1,75	21,69	138,15	0,12	16,62	0,01	35,32	62,5	27,03	1,07
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
773/83	Картофель отварной	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	Компот (ягоды или фрукты) 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	4,83	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	57,28	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226,00</b>		<b>32,94</b>	<b>19,15</b>	<b>117,55</b>	<b>798,43</b>	<b>0,48</b>	<b>92,79</b>	<b>0,48</b>	<b>243,09</b>	<b>270,04</b>	<b>150,81</b>	<b>8,78</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>55,99</b>	<b>38,37</b>	<b>212,94</b>	<b>1456,72</b>	<b>0,72</b>	<b>131,02</b>	<b>1,01</b>	<b>459,31</b>	<b>623,99</b>	<b>213,98</b>	<b>11,42</b>



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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша рисовая на молоке с маслом	37,47	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 без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,75	20/15	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>11,79</b>	<b>10,11</b>	<b>93,68</b>	<b>510,76</b>	<b>0,18</b>	<b>71,08</b>	<b>2,08</b>	<b>158,69</b>	<b>105,85</b>	<b>55,40</b>	<b>2,26</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
1,57/06	Салат Белорусский	31,42	100	1,41	5	9,78	87,75	0,06	33	0	32,4	32,8	13,8	0,88
223/83	Суп с макарон изделиями с мясом	48,12	250/20	8,52	5,24	22,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
506/83	Рыба припущенная	83,33	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
773/83	Картофель отварной	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
924/83	Компот (ягоды или фрукты) 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	3,22	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	66,67	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	Йогурт	40,92	100	3,68	2,88	18,98	100							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>44,73</b>	<b>25,91</b>	<b>138,27</b>	<b>997,63</b>	<b>0,53</b>	<b>103,41</b>	<b>0,58</b>	<b>297,78</b>	<b>335,07</b>	<b>170,08</b>	<b>10,71</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>56,52</b>	<b>36,02</b>	<b>231,95</b>	<b>1508,39</b>	<b>0,71</b>	<b>174,49</b>	<b>2,66</b>	<b>456,47</b>	<b>440,92</b>	<b>225,48</b>	<b>12,97</b>

**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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
497/83	Пудинг из творога	139,08	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 без сахара	12,92	200	2,09	1,48	23,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>23,96</b>	<b>16,33</b>	<b>57,77</b>	<b>521,76</b>	<b>0,11</b>	<b>1,28</b>	<b>1,11</b>	<b>328,05</b>	<b>385,30</b>	<b>54,47</b>	<b>1,55</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
123/83	Икра овощная	14,21	60	3,29	6,07	4,85	76,28	0,03	4,62	-	9,98	21,5	10,31	0,49
208/83	Рассольник ленинградский	23,5	250	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
703/83	Цыплята тушеные в соусе	69,06	90/50	21,54	17,59	3,74	176,12	0,09	1,6	0,06	18,31	251,39	35,98	2,1
179/83	Каша гречневая	20,27	150	8,53	5,02	44,23	128,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
927/83	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	27,76	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	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	64,72	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226,00</b>		<b>43,43</b>	<b>32,73</b>	<b>144,83</b>	<b>809,91</b>	<b>0,74</b>	<b>208,22</b>	<b>15,10</b>	<b>142,59</b>	<b>676,77</b>	<b>190,59</b>	<b>11,98</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>67,39</b>	<b>49,06</b>	<b>202,60</b>	<b>1331,67</b>	<b>0,85</b>	<b>209,50</b>	<b>16,21</b>	<b>470,64</b>	<b>1062,07</b>	<b>245,06</b>	<b>13,53</b>

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша пшеничная на молоке	33,78	200/10	8,29	10,36	41,17	298,77	0,33	0,96	1,96	132,18	205,86	64,24	3,64
1010/83	Чай без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	80,75	0	70	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>14,44</b>	<b>11,08</b>	<b>93,88</b>	<b>557,92</b>	<b>0,44</b>	<b>70,96</b>	<b>1,96</b>	<b>158,63</b>	<b>311,71</b>	<b>96,24</b>	<b>5,90</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
123/83	Икра овощная	23,68	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	53,6	250/20	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
703/83	Цыплята тушеные в соусе	75,17	100/50	23,87	19,47	3,79	204,39	0,1	1,6	0,06	19,72	305,36	37,64	2,31
179/83	Каша гречневая	24,32	180	10,24	6,02	53,08	174,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
927/83	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	27,76	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Йогурт	65,03	270	7,56	6,48	38,07	45							
	Фрукт сезонный	61,24	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>57,29</b>	<b>45,21</b>	<b>177,36</b>	<b>932,32</b>	<b>0,90</b>	<b>223,32</b>	<b>15,08</b>	<b>163,00</b>	<b>801,38</b>	<b>196,47</b>	<b>13,63</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>71,73</b>	<b>56,29</b>	<b>271,24</b>	<b>1490,24</b>	<b>1,34</b>	<b>294,28</b>	<b>17,04</b>	<b>321,63</b>	<b>1113,09</b>	<b>292,71</b>	<b>19,53</b>

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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
1.307/02	Биточки хмельницкие на пару	64,26	90	14,83	19,98	5,26	277,49	0,38	16,34	1,91	15,59	256,73	23,94	5,47
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
1024/83	Кофейный напиток без сахара	12,99	200	2,09	1,48	23,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	2,32	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	57,43	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>152,00</b>		<b>24,97</b>	<b>25,35</b>	<b>85,51</b>	<b>686,58</b>	<b>0,53</b>	<b>196,84</b>	<b>17,93</b>	<b>91,20</b>	<b>375,96</b>	<b>42,51</b>	<b>7,20</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
61/83	Салат из св помидор и перца	18,59	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
183/83	Борщ сибирский	18,87	250	1,87	2,58	12,16	80,52	0,03	20,05	0,02	40,71	51,75	28,32	1,34
642/83	Плов с отварным мясом	95,61	200/50	19,49	15,38	51,34	424,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
924/83	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	25,12	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,83	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	62,98	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>226,00</b>		<b>27,63</b>	<b>21,50</b>	<b>129,35</b>	<b>810,77</b>	<b>0,32</b>	<b>219,35</b>	<b>0,06</b>	<b>157,25</b>	<b>418,56</b>	<b>128,69</b>	<b>7,27</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>52,60</b>	<b>46,85</b>	<b>214,86</b>	<b>1497,35</b>	<b>0,85</b>	<b>416,19</b>	<b>17,99</b>	<b>248,45</b>	<b>794,52</b>	<b>171,20</b>	<b>14,47</b>

**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	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
444/83	Макароны отварные с сыром	33,78	180	8,83	10,59	37,21	288,4	0,1	0,25	0,03	167,05	133,42	16,26	0,76
1010/83	Чай без сахара витаминизир	3,78	200	0,19	0	13,63	80,75	0	70	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44,00</b>		<b>14,98</b>	<b>11,31</b>	<b>89,92</b>	<b>547,55</b>	<b>0,21</b>	<b>70,25</b>	<b>0,03</b>	<b>193,50</b>	<b>239,27</b>	<b>48,26</b>	<b>3,02</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
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
183/83	Борщ сибирский с мясом	58,95	250/20	7,86	6,09	11,19	136,85	0,05	20,05	0,02	43,99	117,26	35,44	2,19
642/83	Плов с отварным мясом	127,89	200/65	23,7	17,96	51,59	476,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
924/83	Компот (ягоды или фрукты) без сахара	25,12	200	0,26	0	24,92	92,53	0	66,00	0,00	16,48	6,40	18,80	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,83	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	86,23	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>334,00</b>		<b>38,26</b>	<b>29,59</b>	<b>130,78</b>	<b>947,55</b>	<b>0,38</b>	<b>264,45</b>	<b>0,06</b>	<b>169,72</b>	<b>541,18</b>	<b>147,19</b>	<b>9,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>378,00</b>		<b>53,24</b>	<b>40,90</b>	<b>220,70</b>	<b>1495,10</b>	<b>0,59</b>	<b>334,70</b>	<b>0,09</b>	<b>363,22</b>	<b>780,45</b>	<b>195,45</b>	<b>12,08</b>