



***Перспективное меню. ( 2-ой вариант)***

***Примерное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся с 7-11 и 12-18 лет  
на осенне - зимний - весенний период  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
Нефтеюганского района***

## Перспективное меню

Школьных завтраков и обедов разработано специалистами ООО «Мегацентр» с учетом сезонности, необходимого количества основных веществ и требуемой калорийности суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в общеобразовательных организациях города Нефтеюганска и Нефтеюганского р-на, дифференцированного по двум возрастным группам (7-11 и 11-18) на основании СанПиНа 2.3/2.4 3590-20 и методических рекомендации №0100/860507-34 утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека А.Ю. Поповой

При составлении перспективного меню были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных организациях
- б) рекомендуемая масса порций блюд
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков организованных коллектива.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
417/83	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
42/83	Сыр порциями	20	4,7	6	0	85	0,006	0,56	0,042	208	108,6	0	0
1024/83	Напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	115	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	Мандарин	60	0,48	0,00	5,16	22,8	0,04	22,8	0	21	0,12	0,6	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,08</b>	<b>18,27</b>	<b>80,69</b>	<b>587,80</b>	<b>0,15</b>	<b>24,63</b>	<b>20,05</b>	<b>439,10</b>	<b>246,90</b>	<b>24,68</b>	<b>1,52</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
1.19/02	Салат "Зимний" с раст.маслом	80	3,49	20,21	14,07	94,22	0,095	11,2	0	33,9	86,68	22,23	1,7
176/83	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметанойс	250/20/10	1,98	2,03	14,91	123	0,05	10,31	0,01	44,41	6,12	34,09	1,17
632/83	Гуляш из говядины	100	10	6,5	4	118	0,054	0	0	17,1	154,8	16,2	2,07
744/83	Каша пшенная	150	5,1	7,5	28,5	201	0,06	0	0	12	34	8	0,8
883/03	Кисель	200	1	0	21,2	53	0	4	0	1	0	1	4
	йогурт фруктовый	285	5	6	11	100	0,03	0,6	0,03	122	92	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,75</b>	<b>43,50</b>	<b>120,96</b>	<b>823,62</b>	<b>0,38</b>	<b>26,11</b>	<b>0,04</b>	<b>246,81</b>	<b>444,60</b>	<b>115,52</b>	<b>11,48</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,83</b>	<b>61,77</b>	<b>201,65</b>	<b>1411,42</b>	<b>0,53</b>	<b>50,74</b>	<b>20,09</b>	<b>685,91</b>	<b>691,50</b>	<b>140,20</b>	<b>13,00</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
417/83	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
42/83	Сыр порциями	27	6,59	8,4	0	113	0,01	0,8	0,06	152,27	151,2	0	0
1024/83	Какао на молоке	200	1,44	1,55	20,4	115	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
1025/83	Хлеб	40	3,77	3,9	24,8	160	0,04	1	0,02	122,84	121,84	17,6	0,63
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,06</b>	<b>23,67</b>	<b>84,93</b>	<b>678,00</b>	<b>0,11</b>	<b>3,07</b>	<b>20,09</b>	<b>477,21</b>	<b>385,22</b>	<b>36,08</b>	<b>1,65</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
1.19/02	Салат "Зимний" с раст.маслом	100	0,90	4,70	4,30	122,00	0,05	60,50	0,00	20,00	19,00	25,00	0,70
176/83	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметанойс говядиной	250/15/10	1,98	2,03	14,91	123	0,05	10,31	0,01	44,41	6,12	34,09	1,17
632/83	Гуляш из говядины	150	15	9,75	6	161	0,09	0	0	25,65	232,2	24,3	3,11
744/83	Каша пшенная	180	6,12	9	34,2	245	0,072	0	0	14,4	40,8	9,6	0,95
883/05	Кисель	200	1	2	17	53	0,03	0	0,02	9	20,4	4,8	0,3
	Кондитерское изделие	30	0,26	5,4	13,6	67	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,83</b>	<b>34,56</b>	<b>126,38</b>	<b>950,00</b>	<b>0,41</b>	<b>73,01</b>	<b>0,03</b>	<b>151,26</b>	<b>421,52</b>	<b>130,39</b>	<b>9,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>51,89</b>	<b>58,23</b>	<b>211,31</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,52</b>	<b>76,08</b>	<b>20,12</b>	<b>628,47</b>	<b>806,74</b>	<b>166,47</b>	<b>10,68</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
618/83	Печень с луком	50/30	15,42	9,73	16,17	195	0,28	26,57	2,61	35,69	482	24,8	5,36
753/83	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	216	0,06	0	0	12	34	8	0,8
924/83	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,13	0,07	25	102	0	6,38	0		0	2,86	0,14
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,85</b>	<b>18,20</b>	<b>85,07</b>	<b>588,00</b>	<b>0,38</b>	<b>32,95</b>	<b>2,61</b>	<b>55,69</b>	<b>542,00</b>	<b>41,26</b>	<b>6,74</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
84/1994	Салат Витаминный	80	1,07	2,4	9,36	65,6	0,03	36	0	38,4	24,8	12,8	0,48
213/83	Рассольник ленинградский с зеленью с говядиной	250/25	2,89	6,28	20,24	145	0,06	8	0,03	28	6	27,4	1,22
703/83	Цыплята тушнные в соусе	80/50	15,84	2,08	0	129	0,07	0	0,01	36,16	197,34	21,87	0,76
744/83	Каша гречневая	150	5,22	4,27	25,81	167	0,12	0	0	18	108	73	2,4
	Груша	200	0,8	0	21,4	84	0,04	10	0	38	32	24	4,6
924/1983	компот из вишни свежемороженой	200	0,2	0,1	19	98	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,20</b>	<b>16,39</b>	<b>123,09</b>	<b>823,00</b>	<b>0,43</b>	<b>56,40</b>	<b>0,04</b>	<b>196,96</b>	<b>451,14</b>	<b>191,07</b>	<b>11,30</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,05</b>	<b>34,59</b>	<b>208,16</b>	<b>1411,00</b>	<b>0,81</b>	<b>89,35</b>	<b>2,65</b>	<b>252,65</b>	<b>993,14</b>	<b>232,33</b>	<b>18,04</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
633/83	Печень с луком	60/30	13,60	11,5	3,9	247	0,19	12,7	41,9	24	190	13,6	
753/83	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	245	0,08	0	0	14,4	40,8	9,6	0,96
1009/83	Чай с сахаром	200	0,26		13,6	86	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,91</b>	<b>21,70</b>	<b>72,20</b>	<b>678,00</b>	<b>0,31</b>	<b>14,90</b>	<b>41,90</b>	<b>62,40</b>	<b>264,80</b>	<b>34,80</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
84/1994	Салат Витаминный	100	1,34	3,00	11,7	89,00	0,04	45,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60
213/83	Рассольник ленинградский с зеленью с говядиной	250/25	2,89	6,28	20,24	145	0,06	8	0,03	28	6	27,4	1,22
703/83	Цыплята тушеные в соусе	100/50	19,8	2,6	0,0	176,6	0,09	0	0,02	45,2	246,68	27,34	0,95
744/83	Каша гречневая	180	6,27	5,13	30,98	200,4	0,15	0	0	21,6	129,6	87,6	2,88
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	0,03
1010/83	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	16,4	95	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,67</b>	<b>20,29</b>	<b>126,99</b>	<b>931,00</b>	<b>0,49</b>	<b>66,60</b>	<b>0,05</b>	<b>246,60</b>	<b>569,28</b>	<b>205,94</b>	<b>8,48</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,58</b>	<b>41,99</b>	<b>199,19</b>	<b>1609,00</b>	<b>0,80</b>	<b>81,50</b>	<b>41,95</b>	<b>309,00</b>	<b>834,08</b>	<b>240,74</b>	<b>10,68</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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 (горбуша)	53	14,47	12,58	18,06	228	0,07	0,8	0,05	91,43	4,23	34,11	1,8
759/83	Картофельное пюре	150	3,2	4,5	26,3	171	0,06	0	0	13,3	37,5	8,8	0,9
924/83	Компот из фруктов	200	0,20	0,1	19	114	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,07</b>	<b>18,08</b>	<b>78,76</b>	<b>588,00</b>	<b>0,19</b>	<b>3,20</b>	<b>0,05</b>	<b>134,73</b>	<b>79,73</b>	<b>60,51</b>	<b>3,34</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
90/1983	Салат из свеклы с сыром	80	4,32	11,36	5,76	131,0	0,018	3,96	24	112	92	16,8	0,9
221/83	Суп картофельный с горохом с зеленым луком и говядиной	250/20	7,5	1,3	17,3	153	0,15	1	0	82	328	48	2,2
637/1983	Азу по-татарски	200/50	17,8	9,8	21,6	205,0	0,16	9,2	0	32	188	44	2,8
927/1983	Напиток клюквенный	200	0,1		24,9	112	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	Киви	200,00	1,60	0,8	20,00	88,00	0,04	13,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,50</b>	<b>23,72</b>	<b>116,84</b>	<b>823,40</b>	<b>0,48</b>	<b>29,56</b>	<b>24,00</b>	<b>285,20</b>	<b>705,30</b>	<b>152,50</b>	<b>10,60</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,57</b>	<b>41,80</b>	<b>195,60</b>	<b>1411,40</b>	<b>0,67</b>	<b>32,76</b>	<b>24,05</b>	<b>419,93</b>	<b>785,03</b>	<b>213,01</b>	<b>13,94</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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 (горбуша)	60	13,00	14	14	276	0,06	0,7	0,04	134,38	3,7	29,84	1,57
759/83	Картофельное пюре	180	3,84	5,4	31,56	207	0,08	0	0	15,96	45	10,56	1,08
1010/83	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	16,4	95	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,17</b>	<b>22,20</b>	<b>82,46</b>	<b>678,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,30</b>	<b>0,04</b>	<b>224,34</b>	<b>124,70</b>	<b>58,00</b>	<b>3,89</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
90/1983	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	161,25	0,03	4,95	30	140	115	21	1,13
221/83	Суп картофельный с горохом с зеленым луком и говядиной	250/20	7,5	1,3	17,3	153	0,15	1	0	82	328	48	2,2
637/83	Азу по-татарски	200/65	23,5	13	28,6	303,0	0,16	9,2	0	32	188	44	2,8
927/1983	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	24,9	85	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	Киви	100,00	0,60	0,00	17,00	69,00	0,01	19,50		24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>ИТОГО:</b>		<b>42,67</b>	<b>30,18</b>	<b>131,37</b>	<b>950,25</b>	<b>0,49</b>	<b>19</b>	<b>30,00</b>	<b>24,00</b>	<b>16,50</b>	<b>13,50</b>	<b>3,30</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>63,84</b>	<b>52,38</b>	<b>213,83</b>	<b>1628,25</b>	<b>0,69</b>	<b>20,30</b>	<b>30,04</b>	<b>248,34</b>	<b>141,20</b>	<b>71,50</b>	<b>7,19</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
721/83	Котлета из птицы с соусом	50/50	14,90	13,2	7,5	185	0,071	0	0,003	78,5	109	15,5	0,12
747/83	Рис отварной	150	4,2	5,1	25,2	193	0,12	0	0	21	84	31,5	1,05
924/83	Компот из свежих груш	200	0,2	0	35,8	135	0,012	8,99	0,002	0	34	2,6	0,007
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,50</b>	<b>19,20</b>	<b>83,90</b>	<b>588,00</b>	<b>0,24</b>	<b>8,99</b>	<b>0,01</b>	<b>107,50</b>	<b>253,00</b>	<b>55,20</b>	<b>1,62</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
78/1983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	80	1,92	3,43	2,61	62	0,04	55,32	0	18,29	17,38	22,86	0,48
224/84	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	6,51	4,76	17,64	125	0,08	8,9	0,01		1,31	28,81	1,56
618/83	Печень жаренная с луком	50/30	15,42	9,73	16,17	132	0,28	26,57	2,61	35,69	482	24,8	5,36
348/83	Рагу овощное	150	6,79	7,65	11,05	133	0,15	0	0	25,2	100,8	56,7	1,26
924/83	Компот из брусники	200	0,2	0,2	37	104,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
контр.	Сочень с творогом	75	2	5	12,5	110,0	0,02	0	6	106	93	20	0,4
	Мандарин	100	0,48	0,00	5,16	22,8	0,04	22,8	0	21	0,12	0,6	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,50</b>	<b>32,03</b>	<b>129,41</b>	<b>823,20</b>	<b>0,68</b>	<b>115,09</b>	<b>8,62</b>	<b>228,58</b>	<b>768,61</b>	<b>175,77</b>	<b>11,06</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>59,00</b>	<b>51,23</b>	<b>213,31</b>	<b>1411,20</b>	<b>0,93</b>	<b>124,08</b>	<b>8,63</b>	<b>336,08</b>	<b>1021,61</b>	<b>230,97</b>	<b>12,68</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
721/83	Котлета из птицы с соусом	75/50	18,63	16,5	9,38	285	0,09	0	0,01	98,13	136,25	19,38	0,15
747/83	Рис отварной	180	4,95	6,84	30,24	235	0,15	0	0	25,2	100,8	56,7	1,26
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,71</b>	<b>24,54</b>	<b>75,12</b>	<b>678,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>148,73</b>	<b>286,25</b>	<b>85,48</b>	<b>2,85</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
90/1983	Салат из свежих овощей с раст. маслом	100	2,4	4,29	3,27	84	0,05	69,15	0	22,87	21,73	28,58	0,6
224//84	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	6,51	4,76	17,64	125	0,08	8,9	0,01		1,31	28,81	1,56
618/83	Печень жаренная с луком	65/30	15,42	9,73	16,17	195	0,28	26,57	2,61	35,69	482	24,8	5,36
348/83	Рагу овощное	180	8,14	9,18	13,26	153	0,15	0	0	25,2	100,8	56,7	1,26
924/83	Компот из брусники	200	0,2	0,2	37	104,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
контр.	Сочень с творогом	75	2	5	12,5	110,0	0,02	0	6	106	93	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,24</b>	<b>34,84</b>	<b>136,21</b>	<b>950,00</b>	<b>0,68</b>	<b>106,12</b>	<b>8,62</b>	<b>217,56</b>	<b>796,84</b>	<b>187,49</b>	<b>11,48</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>66,95</b>	<b>59,38</b>	<b>211,33</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,96</b>	<b>106,12</b>	<b>8,63</b>	<b>366,29</b>	<b>1083,09</b>	<b>272,97</b>	<b>14,33</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
417/94	Котлета по-хлыновски с соусом	50/50	9,16	11,69	7,78	197	0,08	2	0	11,64	4,15	20,46	1,92
753/83	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	204	0,06	0	0	12	34	8	0,8
924/83	Напиток из фруктов	200	0,4	0	23,76	112	0	2,8	0	18	10	4	0,6
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,86</b>	<b>20,09</b>	<b>75,44</b>	<b>588,00</b>	<b>0,18</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>49,64</b>	<b>74,15</b>	<b>38,06</b>	<b>3,76</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
125/1983	Икра овощная	80	1,85	11,15	7,75	97	0,03	7	0	42	3,87	32	7
251/1983	Солянка домашняя со сметаной	250/10	12	17	9	155	0,07	8,25	0,04	20	5,5	28,05	1,03
508/83	рыба припущенная	80	15,84	2,08	0	86	0,07	0	0,01	36,16	197,34	21,87	0,76
41/83	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,09	75		0	0,05	2,2	1,9	0,3	0,02
326/83	Картофельное пюре	150	3,2	4,5	26,3	145	0,06	0	0	13,3	37,5	8,8	0,9
	сок пакетированный	200	1,0	0,0	21,2	88	0	4	0	1	0	1	4
	Йогурт фруктовый	285	0,6	0,0	16	43	0,01	19,50		24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,73</b>	<b>44,19</b>	<b>107,62</b>	<b>823,40</b>	<b>0,33</b>	<b>38,75</b>	<b>0,10</b>	<b>155,06</b>	<b>333,61</b>	<b>125,52</b>	<b>18,65</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,59</b>	<b>64,28</b>	<b>183,06</b>	<b>1411,40</b>	<b>0,51</b>	<b>43,55</b>	<b>0,10</b>	<b>204,70</b>	<b>407,76</b>	<b>163,58</b>	<b>22,41</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
417/94	Котлета по-хлыновски с соусом	65/50	10,54	13,45	8,95	256,47	0,1	2,3	0	13,39	4,78	23,53	2,21
753/83	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	263	0,08	0	0	14,4	40,8	9,6	0,96
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,79</b>	<b>23,65</b>	<b>78,65</b>	<b>677,47</b>	<b>0,22</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>53,19</b>	<b>94,78</b>	<b>42,53</b>	<b>4,61</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
125/1983	икра овощная	100	1,85	11,15	7,75	115	0,03	7	0	42	3,87	32	7
251/1983	Солянка домашняя со сметаной	250/10	12	17	9	155	0,07	8,25	0,04	20	5,5	28,05	1,03
508/83	рыба припущенная	100	19,8	2,6	0,0	105,5	0,09	0	0,02	45,2	246,68	27,34	0,95
41/83	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,09	75	0	0	0,05	2,2	1,9	0,3	0,02
326/83	Картофельное пюре	180	3,84	5,4	31,56	170	0,08	0	0	15,96	45	10,56	1,08
	Компот из яблок	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	4,0	0,0	1,0	0,0	1,0	4,0
	Апельсин	135	1,8	0,0	16,8	63,0	0,0	120,0	0,0	68,0	46,0	26,0	0,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,6	1,7	36,4	179,0	0,1	0,0	0,0	21,8	95,0	26,6	2,0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>45,92</b>	<b>46,03</b>	<b>122,77</b>	<b>950,50</b>	<b>0,40</b>	<b>139,25</b>	<b>0,11</b>	<b>216,16</b>	<b>443,95</b>	<b>151,85</b>	<b>16,68</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,71</b>	<b>69,68</b>	<b>201,42</b>	<b>1627,97</b>	<b>0,62</b>	<b>141,55</b>	<b>0,11</b>	<b>269,35</b>	<b>538,73</b>	<b>194,38</b>	<b>21,29</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
417/83	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
48/83	сыр порциями	20	3,45	0	0,92	97	0	0	0	2,2	42,8	4,47	0,6
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
958/05	Кофейный напиток	200	1,44	1,55	20,4	103	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
	Мандарин	60	0,48	0	5,16	22,8	0,04	22,8	0	21	0,12	0,6	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,83</b>	<b>12,27</b>	<b>81,61</b>	<b>587,80</b>	<b>0,14</b>	<b>24,07</b>	<b>20,01</b>	<b>233,30</b>	<b>181,10</b>	<b>29,15</b>	<b>2,12</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
25/2004	Салат Степной	80	1,2	9,08	5,34	82	0,04	4,43	0	14,33	2	11,61	0,5
183/83	Борщ сибирский с говядиной	250/20	3,9	6,3	16,3	124	0,05	10,31	0,01	44,41	6,12	34,09	1,17
599/83	Поджарка из говядины	70/15	16,2	8,8	4	154	0,07	1,4	0	20	170	20	1,9
744/83	Каша гречневая	150	6,27	5,13	30,98	171	0,15	0	0	21,6	129,6	87,6	2,88
924/83	Компот из фруктов	200	0,2	0	15	58	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
	Йогурт фруктовый	100	1,35	0,00	12,60	100,00	0,01	90,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	9	71	20	1,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,30</b>	<b>30,57</b>	<b>111,50</b>	<b>823,40</b>	<b>0,41</b>	<b>106,14</b>	<b>0,01</b>	<b>177,74</b>	<b>436,42</b>	<b>196,60</b>	<b>9,54</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,13</b>	<b>42,84</b>	<b>193,11</b>	<b>1411,20</b>	<b>0,55</b>	<b>130,21</b>	<b>20,02</b>	<b>411,04</b>	<b>617,52</b>	<b>225,75</b>	<b>11,66</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
417/83	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0,64	20	116	104	18,4	0,24
48/42/83	Бутерброд с колбасой и сыром	40/20/10	9	8	15	219	0,12	0	0	12,75	74	13,5	1,05
1025/83	Какао на молоке	200	3,77	3,9	24,8	169	0,04	1	0,02	122,84	121,84	17,6	0,63
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,03</b>	<b>21,72</b>	<b>79,53</b>	<b>678,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,64</b>	<b>20,02</b>	<b>251,59</b>	<b>299,84</b>	<b>49,50</b>	<b>1,92</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
25/2004	Салат Степной	100	1,2	9,08	5,34	126,7	0,04	4,43	0	14,33	2	11,61	0,5
183/83	Борщ сибирский с говядиной	250/10	3,9	6,3	16,3	124	0,05	10,31	0,01	44,41	6,12	34,09	1,17
599/83	Поджарка из говядины	85/15	19,06	10,36	4,71	210	0,09	1,65	0	23,53	200	23,53	2,24
744/83	Каша гречневая	180	6,27	5,13	30,98	220,4	0,15	0	0	21,6	129,6	87,6	2,88
924/83	Компот из фруктов	200	0,2	0	24	90	0	4	0	1	0	1	4
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,20</b>	<b>32,55</b>	<b>117,70</b>	<b>950,10</b>	<b>0,45</b>	<b>20,39</b>	<b>0,01</b>	<b>126,67</b>	<b>432,72</b>	<b>184,43</b>	<b>12,79</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,23</b>	<b>54,27</b>	<b>197,23</b>	<b>1628,10</b>	<b>0,65</b>	<b>22,03</b>	<b>20,03</b>	<b>378,26</b>	<b>732,56</b>	<b>233,93</b>	<b>14,71</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
1.307/01	Биточки хмельницкие с соусом	50/50	15,42	9,73	16,17	210	0,28	26,57	2,61	35,69	482	24,8	5,36
753/83	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	199	0,06	0	0	12	34	8	0,8
1024/83	Напиток из фруктов	200	0,4	0	23,76	104	0	2,8	0	18	10	4	0,6
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,12</b>	<b>18,13</b>	<b>83,83</b>	<b>588,00</b>	<b>0,38</b>	<b>29,37</b>	<b>2,61</b>	<b>73,69</b>	<b>552,00</b>	<b>42,40</b>	<b>7,20</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
90/1983	Салат Младость	80	1,58	6,04	8,96	81,0	0,018	3,96	24	112	92	16,8	0,9
331/3/98	Суп рисовый с говядиной	250/20	2,08	1,92	16,0	118	0,05	10,25	0,02	27,55	0,64	19,33	0,85
703/83	Птица тушенная в соусе	75/75	17,8	9,8	21,6	155,0	0,16	9,2	0	32	188	44	2,8
309/2004	Каша кукурузная	150	3,26	5,85	21,95	113	0,12	0	0,002	87,02	104,7	31,75	0,729
936/83	Компот из брусники	200	0,2	0,2	37	112,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Кондитерское изделие	25	2	5	12,5	110,0	0,02	0	6	106	93	20	0,4
	Груша	180	0,8	0	21,4	84	0,04	10	0	38	32	24	4,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,90</b>	<b>30,07</b>	<b>166,64</b>	<b>907,40</b>	<b>0,48</b>	<b>34,91</b>	<b>30,02</b>	<b>424,97</b>	<b>584,34</b>	<b>177,88</b>	<b>12,22</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,02</b>	<b>48,20</b>	<b>250,47</b>	<b>1495,40</b>	<b>0,86</b>	<b>64,28</b>	<b>32,63</b>	<b>498,66</b>	<b>1136,34</b>	<b>220,28</b>	<b>19,42</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
1.307/01	Биточки хмельницкие (печень)	60/50	16,97	10,71	17,79	294	0,31	29,23	2,88	39,26	530,2	27,28	5,9
753/83	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	220	0,08	0	0	14,4	40,8	9,6	0,96
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	64	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,22</b>	<b>20,91</b>	<b>87,49</b>	<b>678,00</b>	<b>0,43</b>	<b>29,23</b>	<b>2,88</b>	<b>79,06</b>	<b>620,20</b>	<b>46,28</b>	<b>8,30</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
90/1983	Салат Млодость	100	1,58	6,04	8,96	103,0	0,018	3,96	24	112	92	16,8	0,9
331/3/98	Суп рисовый с говядиной	250/20	2,08	1,92	16,0	118	0,05	10,25	0,02	27,55	0,64	19,33	0,85
703/83	Птица тушенная в соусе	100/75	23,5	13	28,6	184,0	0,16	9,2	0	32	188	44	2,8
309/2004	Каша кукурузная	180	3,92	7,02	39,51	124	0,15	0	0,01	104,4	125,6	38,1	0,88
936/83	Компот из брусники	200	0,2	0,2	37	112,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	Кондитерское изделие	25	2	5	12,5	130,0	0,02	0	6	106	93	20	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,85</b>	<b>34,86</b>	<b>178,89</b>	<b>950,00</b>	<b>0,50</b>	<b>24,91</b>	<b>24,03</b>	<b>303,75</b>	<b>504,24</b>	<b>146,83</b>	<b>7,73</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,07</b>	<b>55,77</b>	<b>266,38</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,93</b>	<b>54,14</b>	<b>26,91</b>	<b>382,81</b>	<b>1124,44</b>	<b>193,11</b>	<b>16,03</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
721/83	Котлета из птицы с соусом	50/50	15,42	9,73	16,17	185	0,28	26,57	2,61	35,69	482	24,8	5,36
753/83	картофельное пюре	150	5,22	4,27	25,81	199	0,12	0	0	18	108	73	2,4
924/83	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	129	0,012	8,99	0,002	0	34	2,6	0,007
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,04</b>	<b>14,90</b>	<b>93,18</b>	<b>588,00</b>	<b>0,45</b>	<b>35,56</b>	<b>2,61</b>	<b>61,69</b>	<b>650,00</b>	<b>106,00</b>	<b>8,21</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
103/1983	Винегрет	80	0,93	6,03	5,7	72	0,04	4,33	0		3,87	13,7	0,57
221/1983	Суп картофельный с фасолью и говядиной	20/250	10,01	5,6	22,3	138,0	0,07	389,75	0	32,88	5,35	24,09	0,92
631/1983	Жаркое по домашнему с говядиной	200/50	17,8	9,8	21,6	279,0	0,16	9,2	0	32	188	44	2,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	Сок пакетированный	200	0,6	0,4	28,0	100,0	0,004	0,2	0	40	24	180	0,8
	Апельсин	200	2,2	2	22	100	0,02	0	3	9	27	6	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,72</b>	<b>25,09</b>	<b>126,88</b>	<b>823,00</b>	<b>0,37</b>	<b>403,48</b>	<b>3,00</b>	<b>130,28</b>	<b>319,22</b>	<b>287,79</b>	<b>6,73</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,76</b>	<b>39,99</b>	<b>220,06</b>	<b>1411,00</b>	<b>0,82</b>	<b>439,04</b>	<b>5,61</b>	<b>191,97</b>	<b>969,22</b>	<b>393,79</b>	<b>14,94</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
721/83	Котлета из птицы с соусом	60/50	16,97	10,71	17,79	285	0,31	29,23	2,88	39,26	530,2	27,28	5,9
753/83	картофельное пюре	180	6,27	5,13	30,98	211	0,15	0	0	21,6	129,6	87,6	2,88
1011/83	Чай с сахаром и молоком	200	0,2	0	15	82	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,37</b>	<b>17,04</b>	<b>84,27</b>	<b>678,00</b>	<b>0,50</b>	<b>29,23</b>	<b>2,88</b>	<b>86,26</b>	<b>709,00</b>	<b>124,28</b>	<b>10,22</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
103/1983	Винегрет	100	1,65	8	10	89	0,04	4,33	0		3,87	13,7	0,57
221/1983	Суп картофельный с фасолью и говядиной	20/250	10,01	5,6	22,3	138,0	0,07	389,75	0	32,88	5,35	24,09	0,92
631/1983	жаркое по домашнему с говядиной	200/65	23,5	13	28,6	324,0	0,16	9,2	0	32	188	44	2,8
936/83	кисель из концентрата фруктового	200	0,2	0,2	37	120	0	1,5	0	6	3	2	0,3
	Апельсин	187	2,2	2	22	100	0,02	0	3	9	27	6	
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>43,13</b>	<b>30,48</b>	<b>156,27</b>	<b>950,00</b>	<b>0,39</b>	<b>404,78</b>	<b>3,00</b>	<b>101,68</b>	<b>322,22</b>	<b>116,39</b>	<b>6,59</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>69,50</b>	<b>47,52</b>	<b>240,54</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,89</b>	<b>434,01</b>	<b>5,88</b>	<b>187,94</b>	<b>1031,22</b>	<b>240,67</b>	<b>16,81</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	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 (горбуша)	65	14,47	12,58	18,06	228	0,07	0,8	0,05	91,43	4,23	34,11	1,8
747/83	Рис отварной	150	4,2	5,1	25,2	181	0,12	0	0	21	84	31,5	1,05
1009/83	Напиток из фруктов	200	0,4	0	23,76	104	0	2,8	0	18	10	4	0,6
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,27</b>	<b>18,58</b>	<b>82,42</b>	<b>588,00</b>	<b>0,23</b>	<b>3,60</b>	<b>0,05</b>	<b>138,43</b>	<b>124,23</b>	<b>75,21</b>	<b>3,89</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
90/1983	Салат из свежих овощей	80	4,32	11,36	5,76	65,0	0,018	3,96	24	112	92	16,8	0,9
223/83	Суп овощной с говядиной и сметаной	250/25/10	2,7	2,9	10	77	0,07	8,25	0,04	20	5,5	28,05	1,03
703/83	Печень тушеная с соусом	50/50	13,60	11,5	3,9	155	0,19	12,7	41,9	24	190	13,6	
753/83	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	161	0,06	0	0	12	34	8	0,8
936/83	Компот из брусники	200	0,2	0,2	37	93,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Сочень с творогом	100	2	5	12,5	100,0	0,02	0	6	106	93	20	0,4
	Мандарин	150	2,2	2	22	38	0,02	0	3	9	27	6	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,30</b>	<b>41,72</b>	<b>146,94</b>	<b>823,40</b>	<b>0,43</b>	<b>26,41</b>	<b>74,94</b>	<b>305,40</b>	<b>515,50</b>	<b>114,45</b>	<b>5,07</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,57</b>	<b>60,30</b>	<b>229,36</b>	<b>1411,40</b>	<b>0,66</b>	<b>30,01</b>	<b>74,99</b>	<b>443,83</b>	<b>639,73</b>	<b>189,66</b>	<b>8,96</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>													
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша)	75	13,00	14	14	276	0,06	0,7	0,04	134,38	3,7	29,84	1,57
747/83	Рис отварной	180	4,95	6,84	30,24	234	0,15	0	0	25,2	100,8	56,7	1,26
1009/83	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	68	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,08</b>	<b>22,04</b>	<b>79,74</b>	<b>678,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,70</b>	<b>0,04</b>	<b>184,98</b>	<b>153,70</b>	<b>95,94</b>	<b>4,27</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
90/1983	Салат из свежих овощей	100	5,4	14,2	7,2	85,00	0,03	4,95	30	140	115	21	1,13
223/83	Суп овощной с говядиной и сметаной	250/25/10	2,7	2,9	10	77	0,07	8,25	0,04	20	5,5	28,05	1,03
703/83	Печень тушенная с соусом	60/50	13,60	11,5	3,9	174	0,19	12,7	41,9	24	190	13,6	
753/83	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	215	0,08	0	0	14,4	40,8	9,6	0,96
936/83	Компот из брусники	200	0,2	0,2	37	120,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Сочень с творогом	100	2	5	12,5	100,0	0,02	0	6	106	93	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,59</b>	<b>44,48</b>	<b>141,17</b>	<b>950,00</b>	<b>0,49</b>	<b>27,40</b>	<b>77,94</b>	<b>332,20</b>	<b>542,30</b>	<b>120,85</b>	<b>5,82</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,67</b>	<b>66,52</b>	<b>220,91</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,74</b>	<b>28,10</b>	<b>77,98</b>	<b>517,18</b>	<b>696,00</b>	<b>216,79</b>	<b>10,09</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
658/83	Биточки рубленные с соусом	50/50	11,55	13,75	18,3	228	0,06	0	0,01	61,57	67,13	11,07	0,37
744/83	Каша гречневая	150	6,27	5,13	30,98	171	0,15	0	0	21,6	129,6	87,6	2,88
924/83	Компот из фруктов	200	0,20	0,1	19	114	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,22</b>	<b>19,88</b>	<b>83,68</b>	<b>588,00</b>	<b>0,27</b>	<b>2,40</b>	<b>0,01</b>	<b>113,17</b>	<b>234,73</b>	<b>116,27</b>	<b>3,89</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
124/83	Икра кабачковая	80	2	9	8,6	99,50	0,02	7		41	115	35	7
295/83	Уха ростовская	250	7,11	4,15	11,58	109,5	0,1	7,375	0	60,75	5,35		0,85
контр.	котлета по-волжски	80	8,25	8,04	6,96	132,0	0,1	0	0	6,13	188	9,24	0,73
773/1983	капуста тушенная	150	3,15	5,7	8,4	120,6	0	11,1	0	44	5,5	15	0,8
936/83	Компот из фруктов	200	0,2	0,2	37	112,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Шоколад молочный	25	2	5	12,5	115,0	0,02	0	6	106	93	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,89</b>	<b>33,35</b>	<b>112,32</b>	<b>823,01</b>	<b>0,31</b>	<b>26,98</b>	<b>6,00</b>	<b>280,28</b>	<b>480,85</b>	<b>101,24</b>	<b>11,72</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,11</b>	<b>53,23</b>	<b>196,00</b>	<b>1411,01</b>	<b>0,58</b>	<b>29,38</b>	<b>6,01</b>	<b>393,45</b>	<b>715,58</b>	<b>217,51</b>	<b>15,61</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	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>													
658/83	Биточки рубленые с соусом	55/50	7,67	14,63	12,81	243	0,07	0	0,01	64,65	70,49	0,11	0,39
744/83	Каша гречневая	180	6,27	5,13	30,98	200	0,15	0	0	21,6	129,6	87,6	2,88
1011/83	Чай с сахаром и молоком	200	0,2	0	15	135	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	1,00
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	0	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,14</b>	<b>19,76</b>	<b>58,79</b>	<b>678,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>103,65</b>	<b>223,29</b>	<b>91,51</b>	<b>4,27</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>													
124/83	Икра кабачковая	100	2	9	8,6	162,50	0,02	7		41	115	35	7
295/83	Уха ростовская	250	7,11	4,15	11,58	109,5	0,1	7,375	0	60,75	5,35		0,85
контр.	котлета по-волжски	90	8,25	8,04	6,96	198,0	0,1	0	0	6,13	188	9,24	0,73
773/1983	капуста тушенная	180	3,15	5,7	8,4	189,0	0	11,1	0	44	5,5	15	0,8
936/83	Компот из брусники	200	0,2	0,2	37	112,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	0	21,8	95	26,6	2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,28</b>	<b>28,77</b>	<b>108,91</b>	<b>950,01</b>	<b>0,34</b>	<b>26,98</b>	<b>0,00</b>	<b>179,68</b>	<b>411,85</b>	<b>87,84</b>	<b>11,68</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>40,42</b>	<b>48,53</b>	<b>167,70</b>	<b>1628,01</b>	<b>0,56</b>	<b>26,98</b>	<b>0,01</b>	<b>283,33</b>	<b>635,14</b>	<b>179,35</b>	<b>15,95</b>