



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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		18,08	18,27	80,69	587,80	0,15	24,63	20,05	439,10	246,90	24,68	1,52
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		30,75	43,50	120,96	823,62	0,38	26,11	0,04	246,81	444,60	115,52	11,48
	ВСЕГО:		48,83	61,77	201,65	1411,42	0,53	50,74	20,09	685,91	691,50	140,20	13,00

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		21,06	23,67	84,93	678,00	0,11	3,07	20,09	477,21	385,22	36,08	1,65
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		30,83	34,56	126,38	950,00	0,41	73,01	0,03	151,26	421,52	130,39	9,03
	ВСЕГО:		51,89	58,23	211,31	1628,00	0,52	76,08	20,12	628,47	806,74	166,47	10,68

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		22,85	18,20	85,07	588,00	0,38	32,95	2,61	55,69	542,00	41,26	6,74
ОБЕД - 35%													
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 тушненные 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
	ИТОГО:		30,20	16,39	123,09	823,00	0,43	56,40	0,04	196,96	451,14	191,07	11,30
	ВСЕГО:		53,05	34,59	208,16	1411,00	0,81	89,35	2,65	252,65	993,14	232,33	18,04

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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		22,91	21,70	72,20	678,00	0,31	14,90	41,90	62,40	264,80	34,80	2,20
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		37,67	20,29	126,99	931,00	0,49	66,60	0,05	246,60	569,28	205,94	8,48
	ВСЕГО:		60,58	41,99	199,19	1609,00	0,80	81,50	41,95	309,00	834,08	240,74	10,68

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		20,07	18,08	78,76	588,00	0,19	3,20	0,05	134,73	79,73	60,51	3,34
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		35,50	23,72	116,84	823,40	0,48	29,56	24,00	285,20	705,30	152,50	10,60
	ВСЕГО:		55,57	41,80	195,60	1411,40	0,67	32,76	24,05	419,93	785,03	213,01	13,94

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		21,17	22,20	82,46	678,00	0,20	1,30	0,04	224,34	124,70	58,00	3,89
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		42,67	30,18	131,37	950,25	0,49	19	30,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	ВСЕГО:		63,84	52,38	213,83	1628,25	0,69	20,30	30,04	248,34	141,20	71,50	7,19

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		21,50	19,20	83,90	588,00	0,24	8,99	0,01	107,50	253,00	55,20	1,62
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		37,50	32,03	129,41	823,20	0,68	115,09	8,62	228,58	768,61	175,77	11,06
	ВСЕГО:		59,00	51,23	213,31	1411,20	0,93	124,08	8,63	336,08	1021,61	230,97	12,68

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		26,71	24,54	75,12	678,00	0,28	0,00	0,01	148,73	286,25	85,48	2,85
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		40,24	34,84	136,21	950,00	0,68	106,12	8,62	217,56	796,84	187,49	11,48
	ВСЕГО:		66,95	59,38	211,33	1628,00	0,96	106,12	8,63	366,29	1083,09	272,97	14,33

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		16,86	20,09	75,44	588,00	0,18	4,80	0,00	49,64	74,15	38,06	3,76
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		38,73	44,19	107,62	823,40	0,33	38,75	0,10	155,06	333,61	125,52	18,65
	ВСЕГО:		55,59	64,28	183,06	1411,40	0,51	43,55	0,10	204,70	407,76	163,58	22,41

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		19,79	23,65	78,65	677,47	0,22	2,30	0,00	53,19	94,78	42,53	4,61
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		45,92	46,03	122,77	950,50	0,40	139,25	0,11	216,16	443,95	151,85	16,68
	ВСЕГО:		65,71	69,68	201,42	1627,97	0,62	141,55	0,11	269,35	538,73	194,38	21,29

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		16,83	12,27	81,61	587,80	0,14	24,07	20,01	233,30	181,10	29,15	2,12
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		33,30	30,57	111,50	823,40	0,41	106,14	0,01	177,74	436,42	196,60	9,54
	ВСЕГО:		50,13	42,84	193,11	1411,20	0,55	130,21	20,02	411,04	617,52	225,75	11,66

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		22,03	21,72	79,53	678,00	0,20	1,64	20,02	251,59	299,84	49,50	1,92
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		36,20	32,55	117,70	950,10	0,45	20,39	0,01	126,67	432,72	184,43	12,79
	ВСЕГО:		58,23	54,27	197,23	1628,10	0,65	22,03	20,03	378,26	732,56	233,93	14,71

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		23,12	18,13	83,83	588,00	0,38	29,37	2,61	73,69	552,00	42,40	7,20
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		31,90	30,07	166,64	907,40	0,48	34,91	30,02	424,97	584,34	177,88	12,22
	ВСЕГО:		55,02	48,20	250,47	1495,40	0,86	64,28	32,63	498,66	1136,34	220,28	19,42

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		26,22	20,91	87,49	678,00	0,43	29,23	2,88	79,06	620,20	46,28	8,30
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		38,85	34,86	178,89	950,00	0,50	24,91	24,03	303,75	504,24	146,83	7,73
	ВСЕГО:		65,07	55,77	266,38	1628,00	0,93	54,14	26,91	382,81	1124,44	193,11	16,03

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		23,04	14,90	93,18	588,00	0,45	35,56	2,61	61,69	650,00	106,00	8,21
ОБЕД - 35%													
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	
	ИТОГО:		35,72	25,09	126,88	823,00	0,37	403,48	3,00	130,28	319,22	287,79	6,73
	ВСЕГО:		58,76	39,99	220,06	1411,00	0,82	439,04	5,61	191,97	969,22	393,79	14,94

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		26,37	17,04	84,27	678,00	0,50	29,23	2,88	86,26	709,00	124,28	10,22
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		43,13	30,48	156,27	950,00	0,39	404,78	3,00	101,68	322,22	116,39	6,59
	ВСЕГО:		69,50	47,52	240,54	1628,00	0,89	434,01	5,88	187,94	1031,22	240,67	16,81

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		21,27	18,58	82,42	588,00	0,23	3,60	0,05	138,43	124,23	75,21	3,89
ОБЕД - 35%													
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 тушенная 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
	ИТОГО:		34,30	41,72	146,94	823,40	0,43	26,41	74,94	305,40	515,50	114,45	5,07
	ВСЕГО:		55,57	60,30	229,36	1411,40	0,66	30,01	74,99	443,83	639,73	189,66	8,96

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		21,08	22,04	79,74	678,00	0,25	0,70	0,04	184,98	153,70	95,94	4,27
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		35,59	44,48	141,17	950,00	0,49	27,40	77,94	332,20	542,30	120,85	5,82
	ВСЕГО:		56,67	66,52	220,91	1628,00	0,74	28,10	77,98	517,18	696,00	216,79	10,09

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		20,22	19,88	83,68	588,00	0,27	2,40	0,01	113,17	234,73	116,27	3,89
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		26,89	33,35	112,32	823,01	0,31	26,98	6,00	280,28	480,85	101,24	11,72
	ВСЕГО:		47,11	53,23	196,00	1411,01	0,58	29,38	6,01	393,45	715,58	217,51	15,61

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
ЗАВТРАК - 25%													
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
	ИТОГО:		14,14	19,76	58,79	678,00	0,22	0,00	0,01	103,65	223,29	91,51	4,27
ОБЕД - 35%													
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
	ИТОГО:		26,28	28,77	108,91	950,01	0,34	26,98	0,00	179,68	411,85	87,84	11,68
	ВСЕГО:		40,42	48,53	167,70	1628,01	0,56	26,98	0,01	283,33	635,14	179,35	15,95