

СОГЛАСОВАНО:  ИРМОБУ  
Директор ИРМОБУ  
"Чеускинская СОШ" **СОШ**  
*Шехирева И.В.*  
"12" января 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 ООО "Мегацентр"  
Генеральный директор  
Белоногова Л.С.  
"12" января 2021г.

**Перспективное меню.**

**Примерное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся с 7-11 и 11-18 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.

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
3	Бут-д с сыром, маслом, хлебом	15/10/30	4,9	7	7,20	115	0,05	0,5	38,27	0,05	61	88,8	20,9	0,00	0,05	1,30	0,006	35,0	0,01	0,35
ТТК	Каша вязкая рисовая	200/5	5,32	3,96	28,97	214,6	0,020	0	20	1	4,7	50,6	21,8	0,47	0,02	0,88	0,001	34,0	0,01	0,20
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	0,2	0,6	53,5	0	36,1	8,18	0,08	0,8	0,2	1	0	74	0,00	0,09
	Йогурт 5%	100	5,2	5	8,1	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	Мандарин	100	0,5	0,2	7,5	37	0,04	9	0	0,6	22,7	11	7,15	0,1	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>19,52</b>	<b>19,9</b>	<b>87,6</b>	<b>600,6</b>	<b>0,37</b>	<b>10,71</b>	<b>121,80</b>	<b>1,66</b>	<b>259,55</b>	<b>193,38</b>	<b>67,78</b>	<b>2,16</b>	<b>0,43</b>	<b>3,19</b>	<b>0,008</b>	<b>276,9</b>	<b>0,03</b>	<b>0,67</b>

**ОБЕД - 35%**

19	Салат из свежих помидоров	60	0,36	4,26	2,34	51	0,05	4,32	18	1,38	13,02	22,2	17,78	0	0,08	0,4	0,001	40	0	0,01
111	Борщ Сибирский с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	4,6	9,9	14,81	193	0,05	0,3	105,44	0,16	158,41	76,18	30,09	0,2	0,09	0,19	0,001	137	0,02	0,3
437	Гуляш из говядины	65/50	13,9	6,5	4,5	132	0,18	0,1	63,98	0,03	187,6	121,59	21,09	0,8	0,04	0,4	0,001	110	0	0,5
516	Изделия макаронные отварные	150	3	6,15	35,5	232	0,06	0,1	35,9	0,81	14,86	57,19	6,85	0,1	0	0,95	0,001	95	0,01	0,05
705	Напиток из шиповника	200	0,2	0	23,6	94	0,012	13	0,002	0,7	0	34	2,6	1	0	0,01	0,001	1,007	0	0,07
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>973</b>	<b>27,04</b>	<b>27,34</b>	<b>117,46</b>	<b>823</b>	<b>0,417</b>	<b>27,03</b>	<b>223,35</b>	<b>3,1</b>	<b>377,92</b>	<b>387,98</b>	<b>88,02</b>	<b>4,20</b>	<b>0,47</b>	<b>3,44</b>	<b>0,015</b>	<b>385,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,98</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1653</b>	<b>46,56</b>	<b>47,20</b>	<b>205,03</b>	<b>1423,6</b>	<b>0,79</b>	<b>37,74</b>	<b>345,15</b>	<b>4,76</b>	<b>637,5</b>	<b>581,36</b>	<b>155,8</b>	<b>6,35</b>	<b>0,90</b>	<b>6,63</b>	<b>0,02</b>	<b>662,06</b>	<b>0,07</b>	<b>1,65</b>

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
3	Бут-д с сыром маслом, хлебом	15/10/30	4,9	7	7,2	115	0,05	0,5	38,27	0,05	61	88,8	20,9	0,0	0,08	1,30	0,006	35,00	0,01	0,35
ТТК	Каша вязкая рисовая	250/10	7,9	8,2	37,62	298,3	0,026	0	26,6	1,3	6,26	64,46	29,06	0,62	0,03	1,17	0,001	45,3	0,01	0,26
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	0,2	0,6	53,5	0	36,1	8,18	0,08	0,78	0,2	1	0	74	0	0,09
	Йогурт 5%	100	5,2	5	8,1	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	Мандарин	100	0,5	0,2	7,5	37	0,04	9	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>22,10</b>	<b>24,10</b>	<b>96,22</b>	<b>684,3</b>	<b>0,38</b>	<b>10,7</b>	<b>128,40</b>	<b>1,96</b>	<b>261,11</b>	<b>207,2</b>	<b>75,04</b>	<b>2,3</b>	<b>0,47</b>	<b>3,48</b>	<b>0,010</b>	<b>326,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,73</b>
	<b>ОБЕД - 35%</b>																			
19	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	0,07	1,5	78,06	2,3	31,7	39,4	17	0,06	0,1	0,4	0,001	66	0	0,03
111	Борщ Сибирский с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/30	4,6	9,9	14,81	193	0,058	0,3	105,44	0,16	158,41	76,18	30,09	0,17	0,09	0,19	0,001	137	0,02	0,03
437	Гуляш из говядины	75/50	16,5	7,13	5,3	198	0,2	0,1	88,5	0,031	190,6	151,59	26,4	1,98	0,09	0,5	0,002	108	0	0,69
516	Изделия макаронные отварные	200	4	7,2	47	284	0,072	0,133	47,8	0,97	40	90	9,6	0,06	0	0,95	0,002	129	0,01	0,09
705	Напиток из шиповника	200	0,2	0	23,6	94	0,012	13	0,002	0,7	0	34	2,6	1,01	0	0,01	0,001	1,007	0	0,07
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1073</b>	<b>31,18</b>	<b>31,86</b>	<b>131,32</b>	<b>975</b>	<b>0,48</b>	<b>24,24</b>	<b>319,828</b>	<b>4,184</b>	<b>424,74</b>	<b>467,99</b>	<b>95,3</b>	<b>5,43</b>	<b>0,53</b>	<b>3,54</b>	<b>0,017</b>	<b>443,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,96</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1758</b>	<b>53,28</b>	<b>55,96</b>	<b>227,54</b>	<b>1659,3</b>	<b>0,85</b>	<b>34,95</b>	<b>448,23</b>	<b>6,14</b>	<b>685,85</b>	<b>675,2</b>	<b>170,34</b>	<b>7,73</b>	<b>1,00</b>	<b>7,02</b>	<b>0,03</b>	<b>769,66</b>	<b>0,07</b>	<b>1,69</b>

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,24	7,50	4,10	106,80	0,02	7,20	38,0	1,8	135,0	92	14,8	0,7	0,03	0,98	0,006	69,8	0	0,4
471	Фрикадельки мясные с соусом	90/60	8,2	6,27	4,3	154	0,06	1,29	73,72	0	75,25	78,78	21,3	0,4	0,07	0,53	0,001	105,9	0	0,08
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5	37,6	210,5	0,18	0	66	0,58	39,98	69,5	23,5	1,2	0,2	0,95	0	67	0	0,25
686	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13	60	0,00	1,6	0	0,01	2,2	0,1	0,5	0,08	0	0	0	0,08	0	0
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>20,30</b>	<b>20,97</b>	<b>84,00</b>	<b>594,30</b>	<b>0,31</b>	<b>15,10</b>	<b>177,75</b>	<b>2,86</b>	<b>273,48</b>	<b>280,68</b>	<b>67,45</b>	<b>3,30</b>	<b>0,39</b>	<b>2,47</b>	<b>0,008</b>	<b>270,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,730</b>

**ОБЕД - 35%**

43	Салат из свежей капусты	60	0,9	3,76	5,64	63,34	0,03	1,8	31,8	1,08	49	52,2	9	0,21	0,06	0,8	0,0	22,8	0,01	0,09
148	Суп лапша домашняя	25/250/3	3,4	9,9	14,9	192	0,3	0,5	97	0,3	99,49	95,8	22,4	0,6	0,05	0,9	0	49	0	0,19
443	Плов из говядины	65/150	16,6	12,8	35,8	350	0,03	0,55	112	2,31	184,5	146,2	36,95	1,38	0,08	0,57	0	52,32	0	0,08
634	Компот из свежих ягод	200	0,1	0	24,9	97	0,01	4,23	2	0,08	18	10	4	0,69	0,01	0,06	0,001	76	0	0,6
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>923</b>	<b>26,58</b>	<b>27,15</b>	<b>117,45</b>	<b>820,34</b>	<b>0,41</b>	<b>23,23</b>	<b>253,82</b>	<b>3,78</b>	<b>391,02</b>	<b>379,1</b>	<b>85,3</b>	<b>4,23</b>	<b>0,45</b>	<b>3,580</b>	<b>0,016</b>	<b>382,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,97</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1613</b>	<b>46,88</b>	<b>48,12</b>	<b>201,45</b>	<b>1414,6</b>	<b>0,72</b>	<b>38,33</b>	<b>431,57</b>	<b>6,64</b>	<b>664,50</b>	<b>659,78</b>	<b>152,75</b>	<b>7,53</b>	<b>0,84</b>	<b>6,05</b>	<b>0,02</b>	<b>652,57</b>	<b>0,05</b>	<b>1,70</b>

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рец епта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,70	10,50	6,80	158,00	0,02	7,20	63,00	1,80	135,00	92	17,8	0,7	0,03	0,98	0,006	79,8	0,01	0,4
471	Фрикадельки мясные с соусом	100/60	9	5,2	5,1	159	0,078	2,3	97,15	0	94	98,78	24,38	0,42	0,1	0,53	0,006	132,3	0	0,08
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,7	47,4	240,6	0,2	0	82,5	0,77	50	97	29,37	2,6	0,2	0,95	0	89,3	0	0,56
686	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13,6	60	0,00	1,6	0	0,01	2,2	0,1	0,5	0,08	0	0	0	0,08	0	0
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>22,66</b>	<b>23,60</b>	<b>97,90</b>	<b>680,60</b>	<b>0,35</b>	<b>16,11</b>	<b>242,68</b>	<b>3,05</b>	<b>302,25</b>	<b>328,18</b>	<b>79,4</b>	<b>4,75</b>	<b>0,42</b>	<b>2,47</b>	<b>0,013</b>	<b>327,88</b>	<b>0,02</b>	<b>1,05</b>

**ОБЕД - 35%**

43	Салат из свежей капусты	100	1,52	3,06	9,4	88,9	0,05	3	63	1,8	81,2	87	15	0,35	0,11	0,9	0	38	0,01	0,09
148	Суп лапша домашняя	25/250/3	3,4	9,9	14,9	192	0,3	0,5	97	0,03	99,49	95,8	22,4	0,6	0,05	0,9	0	49	0	0,19
443	Плов из говядины	75/200	20,7	19,23	48	461,2	0,08	0,67	156	2,36	219,3	195,9	47,9	2,9	0,1	0,06	0	59,8	0	0,2
634	Компот из свежих ягод	200	0,1	0	24,9	97	0,01	4,23	2	0,08	18	10	4	0,69	0,01	0,06	0,001	76	0	0,6
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1013</b>	<b>31,3</b>	<b>32,88</b>	<b>133,41</b>	<b>957,1</b>	<b>0,48</b>	<b>24,55</b>	<b>329,02</b>	<b>4,55</b>	<b>458,02</b>	<b>463,6</b>	<b>102,25</b>	<b>5,89</b>	<b>0,521</b>	<b>3,12</b>	<b>0,016</b>	<b>405,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,09</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1803</b>	<b>53,96</b>	<b>56,48</b>	<b>231,31</b>	<b>1637,7</b>	<b>0,83</b>	<b>40,66</b>	<b>571,7</b>	<b>7,6</b>	<b>760,27</b>	<b>791,78</b>	<b>181,65</b>	<b>10,6</b>	<b>0,941</b>	<b>5,59</b>	<b>0,029</b>	<b>732,93</b>	<b>0,04</b>	<b>2,14</b>

День: Среда  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
17	Салат из соленых огурцов с р/м	60	0,072	3,7	4,4	62,4	0,02	4	39	0,04	18,4	22,2	9,2	0,07	0,03	0,98	0,00	68	0	0
487	Курица отварная	90	12,2	4,9	2,75	132	0,108	0,72	68	0	17,7	0	18,3	1,5	0,18	0,53	0,006	76	0	0
520	Картофельное пюре	150	2,15	6,5	24,7	164	0,038	3,77	35	0,01	96,3	127	17,3	0,1	0,06	0,95	0	47	0	0,4
693	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,08	0,00	33,50	0,00	122,00	69	14	0,4	0,05	0	0,00	56	0	0,2
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>21,02</b>	<b>21,1</b>	<b>83,35</b>	<b>583,4</b>	<b>0,30</b>	<b>14,56</b>	<b>175,536</b>	<b>0,073</b>	<b>271,45</b>	<b>268,92</b>	<b>67,31</b>	<b>3,72</b>	<b>0,352</b>	<b>2,71</b>	<b>0,007</b>	<b>272,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,74</b>

**ОБЕД - 35%**

78	Икра морковная	60	1,32	4,5	7,69	64,8	0,05	1,04	67	1,51	65,29	22,7	13	0,02	0,05	0,1	0,002	1,22	0	0,39
139	Суп картофел.с бобовыми с мясом,зеленью	25/250/3	6,2	5,60	22,37	147	0,049	1,45	68	0,41	99,163	76,5	16,1	0,03	0,05	0,3	0	136,2	0	0,4
439	Печень тушенная в соусе	65/50	13	13	5,9	191	0,1	1,41	87,6	0,01	140,6	121,71	24,3	2,6	0,01	0,5	0,001	207	0,01	0,29
508	Каша вязкая перловая	150	3	4	21,95	204	0,114	0	24,50	0	55,02	54,7	20,4	0,03	0,11	0,06	0,006	43	0	0
648	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	0,012	0,7	0,2	0	0	34	2,6	0,07	0,01	0	0	0	0	0
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	1,25	0	1	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,34	0,27	14,05	67	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,2	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>963</b>	<b>26,59</b>	<b>27,77</b>	<b>116,46</b>	<b>830,80</b>	<b>0,40</b>	<b>22,45</b>	<b>247,32</b>	<b>2,54</b>	<b>382,80</b>	<b>381,56</b>	<b>89,65</b>	<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>3,4</b>	<b>0,019</b>	<b>388,67</b>	<b>0,02</b>	<b>1,09</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1593</b>	<b>47,61</b>	<b>48,87</b>	<b>199,81</b>	<b>1414,2</b>	<b>0,71</b>	<b>37,01</b>	<b>422,856</b>	<b>2,613</b>	<b>654,25</b>	<b>650,48</b>	<b>179,80</b>	<b>7,72</b>	<b>0,832</b>	<b>6,11</b>	<b>0,026</b>	<b>660,77</b>	<b>0,03</b>	<b>1,83</b>

День: Среда  
Неделя: Первая  
Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ ре- цеп- та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
17	Салат из соленых огурцов с р/м	100	0,12	3,9	6,7	104	0,03	8,5	64	0,04	28,4	32	10,2	0,08	0,05	0,98	0,001	78	0,00	0
487	Курица отварная	100	13,6	6,15	8	146	0,16	0,72	85	0	27,7	0	20,3	1,9	0,18	0,53	0,002	89	0,01	0
520	Картофельное пюре	200	2,2	7,6	28,9	218	0,05	2,36	46,6	0,013	106,6	169	22,73	0,22	0,06	0,95	0	49	0,01	0,83
693	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,08	0,00	33,50	0,00	122,00	69	14	0,4	0,05	0	0,00	56	0	0,2
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>22,52</b>	<b>23,65</b>	<b>95,1</b>	<b>693,00</b>	<b>0,38</b>	<b>17,65</b>	<b>229,136</b>	<b>0,076</b>	<b>301,75</b>	<b>320,72</b>	<b>75,74</b>	<b>4,25</b>	<b>0,372</b>	<b>2,71</b>	<b>0,004</b>	<b>297,1</b>	<b>0,03</b>	<b>1,08</b>

**ОБЕД - 35%**

78	Икра морковная	100	2,2	7,6	12,8	128	0,08	1,04	88	1,51	83,29	38	25	0,02	0,07	0,1	0,002	18,29	0	0,69
139	Суп картофель с бобовыми с мясом, зеленью	25/250/3	6,2	5,60	22,37	147	0,049	1,45	68	0,41	99,163	76,5	16,1	0,03	0,05	0,3	0,000	136,2	0	0,04
439	Печень тушеная в соусе	75/75	14,8	15,1	7,8	226,5	0,1	0,41	131,4	0,01	150,6	139,71	24,37	3,9	0,04	0,5	0,001	210	0,01	0,66
508	Каша вязкая перловая	200	3,2	3,5	19,2	220	0,159	0	32,6	0	69,36	72,9	27,3	0,03	0,11	0,06	0,001	57	0	0
648	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	0,012	9,704	0,2	0	0	34	2,6	1,07	0,01	0	0	0	0	0
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	1,25	0	1	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,2	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1088</b>	<b>31,81</b>	<b>32,73</b>	<b>134,78</b>	<b>953,5</b>	<b>0,48</b>	<b>30,45</b>	<b>320,22</b>	<b>2,54</b>	<b>425,143</b>	<b>433,01</b>	<b>106,47</b>	<b>6,36</b>	<b>0,57</b>	<b>3,4</b>	<b>0,024</b>	<b>423,74</b>	<b>0,02</b>	<b>1,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1818</b>	<b>54,33</b>	<b>56,38</b>	<b>229,88</b>	<b>1646,5</b>	<b>0,86</b>	<b>48,1</b>	<b>549,356</b>	<b>2,61</b>	<b>726,893</b>	<b>753,73</b>	<b>182,21</b>	<b>10,6</b>	<b>0,942</b>	<b>6,11</b>	<b>0,028</b>	<b>720,84</b>	<b>0,05</b>	<b>2,48</b>



День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рец епта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
102	Салат Дальневосточный	60	0,9	4,9	4,7	45,2	0,14	4,51	65	1,7	54,9	40	48	1,7	0,15	0,72	0,006	262	0,01	0
374	Рыба тушеная в томате	90/50	11,1	5,4	5,6	102	0,06	2,2	99,2	1,6	94,9	158,9	19,8	0,6	0,07	0,79	0,001	0,64	0,01	0,65
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	24,5	275	0,03	0	10,9	0,44	89,88	32,9	8,75	0	0,02	0,73	0	0,72	0	0,07
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05	0	0	0	0,05	0	0,05
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	Изделие кондитерское	20	1,32	1,7	12	58	0	0	11	0	2	14	0	0	0,03	0	0	0,00	0	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>19,8</b>	<b>20,55</b>	<b>84,7</b>	<b>599,2</b>	<b>0,30</b>	<b>21,32</b>	<b>186,13</b>	<b>4,35</b>	<b>277,73</b>	<b>291,7</b>	<b>86,85</b>	<b>3,16</b>	<b>0,36</b>	<b>2,28</b>	<b>0,008</b>	<b>288,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,78</b>

**ОБЕД - 35%**

20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,36	4,26	2,34	51	0,05	4,32	18	1,38	13,02	22,2	17,78	0	0,02	0,4	0,001	40	0	0,01
181	Уха из горбуши с зеленью	25/250/3	5,1	7,02	20,5	186,5	0,14	2,59	117,7	0,53	117,8	78	18,6	0,87	0,01	0,571	0,002	89	0,02	0,5
438	Азу из говядины	65/150	12,2	9,6	19,4	242,2	0,1	2,42	101,4	1	111,72	69,36	7,9	1,69	0,07	0,07	0	87	0,01	0,06
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,23	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,5
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	Йогурт 3,2%	100	3,2	3,2	4,8	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	<b>ИТОГО</b>	<b>1013</b>	<b>26,5</b>	<b>24,61</b>	<b>116,15</b>	<b>822,7</b>	<b>0,42</b>	<b>18,31</b>	<b>247,12</b>	<b>3,38</b>	<b>375,57</b>	<b>370,39</b>	<b>70,10</b>	<b>4,16</b>	<b>0,508</b>	<b>3,841</b>	<b>0,016</b>	<b>368</b>	<b>0,04</b>	<b>1,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1713</b>	<b>46,3</b>	<b>45,16</b>	<b>200,85</b>	<b>1421,9</b>	<b>0,72</b>	<b>39,63</b>	<b>433,25</b>	<b>7,73</b>	<b>653,30</b>	<b>662,09</b>	<b>156,95</b>	<b>7,32</b>	<b>0,868</b>	<b>6,121</b>	<b>0,024</b>	<b>656,61</b>	<b>0,07</b>	<b>1,88</b>

День: Четверг  
Неделя: Первая  
Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
102	Салат Дальневосточный	100	1,4	5,1	9,6	82	0,16	5,52	87	2,88	67,9	66,67	55	2,8	0,20	0,82	0,003	290	0,03	0
374	Рыба тушеная в томате	100/50	11,6	6,4	5,6	128	0,08	2,2	109,2	1,6	107	167,5	20,4	0,75	0,09	0,9	0,004	0,8	0,01	0,81
511	Рис отварной	200	5	7,8	33,4	294	0,04	0	14,5	0,59	90,53	43	9	0	0,03	0,73	0	0,96	0	0,09
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05	0	0	0	0,05	0	0,05
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	Изделие кондитерское	20	1,32	1,7	12	58	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>22,05</b>	<b>23,4</b>	<b>98,5</b>	<b>681</b>	<b>0,35</b>	<b>22,43</b>	<b>221,73</b>	<b>5,68</b>	<b>303,48</b>	<b>337,07</b>	<b>94,7</b>	<b>4,41</b>	<b>0,39</b>	<b>2,49</b>	<b>0,008</b>	<b>317,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,96</b>

**ОБЕД - 35%**

20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,9	85	0,08	7,2	30	2,3	21,7	37	29,63	0,06	0,03	0,4	0,002	66	0	0,01
181	Уха из горбуши с зеленью	25/250/3	5,1	7,02	20,5	186,5	0,14	2,59	117,7	0,53	117,8	78	18,6	0,87	0,01	0,571	0,002	89	0,02	0,5
438	Азу из говядины	75/200	17,1	14,8	35,8	332,75	0,13	3,84	104,66	1,3	153,6	95,5	20,9	2,4	0,09	0,07	0	119	0,01	0,069
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,23	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,55
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,00	1,25	0,01	0,01
	Йогурт 3,2%	100	3,2	3,2	4,8	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0	0,02
	<b>ИТОГО</b>	<b>1013</b>	<b>31,94</b>	<b>32,65</b>	<b>134,11</b>	<b>947,25</b>	<b>0,44</b>	<b>22,61</b>	<b>262,38</b>	<b>4,6</b>	<b>426,13</b>	<b>408,33</b>	<b>94,95</b>	<b>4,89</b>	<b>0,54</b>	<b>3,84</b>	<b>0,008</b>	<b>426,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,16</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1813</b>	<b>53,99</b>	<b>56,05</b>	<b>232,61</b>	<b>1628,25</b>	<b>0,79</b>	<b>45,04</b>	<b>484,11</b>	<b>10,28</b>	<b>729,61</b>	<b>745,40</b>	<b>189,65</b>	<b>9,30</b>	<b>0,93</b>	<b>6,33</b>	<b>0,02</b>	<b>743,01</b>	<b>0,09</b>	<b>2,12</b>

День: Пятница  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
61	Салат из сыра, яблок	60	2,9	3,57	2,06	68	0,03	3,88	55,6	1,85	42	78,2	3,94	0,2	0,03	0,38	0,001	12,9	0,01	0,39
451	Шницель из говядины	90	7	8,9	10,8	168	0,03	0	41,2	0,23	46,66	59,12	16,28	0,5	0,03	0,98	0,001	19,8	0,01	0,1
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5	37,6	210,5	0,18	0	66	0,58	39,98	69,5	23,5	1,2	0,2	0,95	0	67	0	0,25
945	Чай с сахаром, молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,04	1,13	0,01	0,00	122,00	30	14	0,5	0,06	0,2	0	0,56	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>21,43</b>	<b>91,26</b>	<b>601,50</b>	<b>0,31</b>	<b>18,02</b>	<b>173,84</b>	<b>2,67</b>	<b>303,69</b>	<b>285,62</b>	<b>61,67</b>	<b>3,25</b>	<b>0,35</b>	<b>2,52</b>	<b>0,008</b>	<b>305,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>

**ОБЕД - 25%**

71	Винегрет овощной	60	0,84	3,06	3,08	64	0,06	5,062	75	2,56	33,97	67	13,8	0,5	0,06	0,4	0,002	95	0,01	0,7
132	Рассольник Ленинградский	25/250/10/3	3,8	9,5	8,05	142	0,07	2	60	0,05	88,9	76	33,06	0,11	0,07	0,09	0	88	0	0
423	Бефстроганов	65/50	13,9	8	2,6	139	0,07	1,5	71	0,15	90,61	110	21,4	0,99	0,09	0,7	0,003	99	0,01	0,19
516	Изделия макаронные отварные	150	3	6,15	35,5	232	0,06	0,1	35,9	0,81	14,86	57,19	6,85	0,1	0	0,95	0,001	95	0,01	0,05
631	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	142	0,05	8,99	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4		0	0	17	0,01	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>963</b>	<b>26,72</b>	<b>27,24</b>	<b>121,74</b>	<b>840</b>	<b>0,38</b>	<b>26,86</b>	<b>243,926</b>	<b>3,67</b>	<b>235,57</b>	<b>390,84</b>	<b>87,85</b>	<b>4,2</b>	<b>0,47</b>	<b>3,63</b>	<b>0,016</b>	<b>396,15</b>	<b>0,04</b>	<b>0,99</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1593</b>	<b>48,42</b>	<b>48,67</b>	<b>213</b>	<b>1441,5</b>	<b>0,69</b>	<b>44,88</b>	<b>417,766</b>	<b>6,34</b>	<b>539,26</b>	<b>676,46</b>	<b>149,52</b>	<b>7,45</b>	<b>0,822</b>	<b>6,15</b>	<b>0,024</b>	<b>701,61</b>	<b>0,07</b>	<b>1,74</b>

День: Пятница  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
61	Салат из сыра, яблок	100	2,1	3,1	3,1	96	0,06	3,88	76	1,85	70	58,2	3,94	0,7	0,07	0,6	0,001	21,5	0,01	0,3
451	Шницель из говядины	100	8,75	10,5	10,8	190	0,04	0	39	0,23	58,3	39,12	16,28	1,2	0,05	1,1	0,001	24,75	0,01	0,1
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,7	47,4	240,6	0,2	0	85,2	0,77	50	97	29,37	2,6	0,2	0,95	0	89,3	0	0,56
945	Чай с сахаром, молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,04	1,13	0,01	0,00	122,00	30	14	0,5	0,06	0,2	0	0,56	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>22,75</b>	<b>23,26</b>	<b>102,1</b>	<b>681,6</b>	<b>0,37</b>	<b>18,02</b>	<b>211,24</b>	<b>2,86</b>	<b>353,35</b>	<b>273,12</b>	<b>75,44</b>	<b>5,85</b>	<b>0,411</b>	<b>2,86</b>	<b>0,008</b>	<b>341,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,97</b>

**ОБЕД-35%**

71	Винегрет овощной	100	1,4	8,9	4,2	96	0,08	5,062	125	2,56	56,6	77	15,8	0,5	0,02	0,5	0,002	158	0,01	1,16
132	Рассольник Ленинградский	25/250/10/3	3,8	9,5	8,05	142	0,07	2	60	0,05	88,9	76	33,06	0	0,07	0,09	0	88	0	0
423	Бефстроганов	75/50	17	6,25	4,25	173	0,09	1,5	88,75	0,15	113,26	137	21,75	0,99	0,19	0,88	0,003	123	0,01	0,23
516	Изделия макаронные отварные	200	4	7,2	47	284	0,072	0,133	47,8	0,97	20	90	9,6	0,06	0	0,95	0,002	129	0,01	0,06
631	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	142	0,05	8,99	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4	0	0	0	17	0	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1073</b>	<b>31,38</b>	<b>32,38</b>	<b>136,01</b>	<b>958</b>	<b>0,43</b>	<b>26,9</b>	<b>323,576</b>	<b>3,83</b>	<b>285,99</b>	<b>460,65</b>	<b>92,95</b>	<b>4,1</b>	<b>0,53</b>	<b>3,91</b>	<b>0,017</b>	<b>517,15</b>	<b>0,04</b>	<b>1,5</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1803</b>	<b>54,13</b>	<b>55,64</b>	<b>238,11</b>	<b>1639,6</b>	<b>0,80</b>	<b>44,92</b>	<b>534,816</b>	<b>6,69</b>	<b>639,34</b>	<b>733,77</b>	<b>168,39</b>	<b>9,95</b>	<b>0,941</b>	<b>6,77</b>	<b>0,025</b>	<b>858,46</b>	<b>0,07</b>	<b>2,47</b>

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
3	Бут-д с сыром, маслом, хлебом	.15/10/30	4,9	7	7,20	115	0,05	0,5	38,27	0,05	71	88,8	20,9	0,00	0,05	1,30	0,006	35,0	0,01	0,35
ТТК	Каша вязкая пшенная	200/10	5,09	4,96	29,97	244	0,020	0	20	1	47	56	21,8	0,47	0,02	0,88	0,001	64,0	0,01	0,20
	Яйцо отварное	40,00	5,1	4,4	0,30	63	0,003	0	30	0,04	22	77	12	1,00	0,01	0,02	0,002	55,0	0,00	0,06
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	0,2	0,6	53,5	0	36,1	8,18	0,08	0,8	0,2	1	0	74	0,0	0,09
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>19,05</b>	<b>20,06</b>	<b>82,87</b>	<b>588</b>	<b>0,32</b>	<b>6,11</b>	<b>141,8</b>	<b>1,56</b>	<b>197,15</b>	<b>270,28</b>	<b>62,13</b>	<b>3,20</b>	<b>0,37</b>	<b>3,21</b>	<b>0,010</b>	<b>254,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,71</b>

**ОБЕД - 35%**

16	Салат из свежих огурцов с р/м	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,089	2,74	88,3	2,95	94	79	14,3	0,44	0,097	0,44	0,001	94	0	0,49
124	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	8,04	8,7	10,34	163	0,2	5,5	91	0,2	169,9	186	34,08	0,9	0,09	0,9	0,002	178	0,01	0,47
719	Пельмени отварные	150	13,6	14	27,2	340,7	0,07	1,9	64,4	0,6	98,5	0	28,3	0,7	0,07	0,7	0	106	0	0
638	Компот из кураги	200	0,1	0	39,6	158	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>858</b>	<b>27,08</b>	<b>27,49</b>	<b>115,65</b>	<b>830,1</b>	<b>0,44</b>	<b>20</b>	<b>243,726</b>	<b>3,77</b>	<b>366,43</b>	<b>385,82</b>	<b>88,89</b>	<b>4,19</b>	<b>0,51</b>	<b>3,533</b>	<b>0,016</b>	<b>383,15</b>	<b>0,02</b>	<b>1,013</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1438</b>	<b>46,13</b>	<b>47,55</b>	<b>198,52</b>	<b>1418,1</b>	<b>0,76</b>	<b>26,11</b>	<b>385,526</b>	<b>5,33</b>	<b>563,58</b>	<b>656,10</b>	<b>151,02</b>	<b>7,39</b>	<b>0,882</b>	<b>6,743</b>	<b>0,026</b>	<b>637,55</b>	<b>0,06</b>	<b>1,723</b>

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
3	Бут-д с сыром, маслом, хлебом	15/10/30	4,9	7	7,20	115	0,05	0,5	38,27	0,05	71	88,8	20,9	0,00	0,05	1,30	0,006	35,0	0,01	0,35
ТТК	Каша вязкая пшеничная	250/10	7,9	8,28	41,62	325	0,026	4	26,6	1,3	92,6	64,46	29,06	0,62	0,03	1,17	0,001	95,3	0,01	0,26
	Яйцо отварное	40,00	5,1	4,4	0,30	65	0,003	0	30	0,04	42	77	12	1,00	0,01	0,02	0,002	55,0	0,00	0,66
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	0,2	0,6	53,5	0	36,1	8,18	0,08	0,8	0,2	1	0	74	0,00	0,09
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>21,86</b>	<b>23,38</b>	<b>94,52</b>	<b>671</b>	<b>0,33</b>	<b>10,11</b>	<b>148,4</b>	<b>1,86</b>	<b>262,75</b>	<b>278,74</b>	<b>69,39</b>	<b>3,35</b>	<b>0,38</b>	<b>3,50</b>	<b>0,010</b>	<b>285,70</b>	<b>0,03</b>	<b>1,37</b>

**ОБЕД - 35%**

16	Салат из свежих огурцов с р/м щи из свежей капусты с мясом, сметаной, зеленью	100	0,6	7,1	3	79	0,089	2,74	68,3	2,95	98	131	23,83	0,73	0,098	0,44	0,00	156,6	0	0,82
124		25/250/10/3	10,04	8,7	10,34	163	0,2	5,5	91	0,2	169,9	186	34,08	0,9	0,09	0,9	0,00	178	0,01	0,47
719	Пельмени отварные	200	16,2	16,4	41,94	447,2	0,09	2,1	85,86	0,8	131,3	0	37,7	1,2	0,09	0,7	0	141,3	0	0
638	Компот из кураги	200	0,1	0	39,6	158	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>948</b>	<b>31,92</b>	<b>32,73</b>	<b>131,59</b>	<b>968,2</b>	<b>0,46</b>	<b>20,2</b>	<b>245,186</b>	<b>3,97</b>	<b>403,23</b>	<b>437,82</b>	<b>107,82</b>	<b>4,98</b>	<b>0,531</b>	<b>3,533</b>	<b>0,016</b>	<b>481,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,343</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1633</b>	<b>53,78</b>	<b>56,11</b>	<b>226,11</b>	<b>1639,2</b>	<b>0,79</b>	<b>30,31</b>	<b>393,586</b>	<b>5,83</b>	<b>665,98</b>	<b>716,56</b>	<b>177,21</b>	<b>8,33</b>	<b>0,909</b>	<b>7,033</b>	<b>0,026</b>	<b>766,75</b>	<b>0,06</b>	<b>2,713</b>

День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
25	Салат "Степной"	60	0,78	3	4,8	60,4	0,05	8	55,9	0,15	21,6	42,6	7,2	0,58	0,08	0,4	0,001	98	0,01	0,39
467	Биточки по - белорусски	90	12,9	10,2	18,7	194,4	0,06	0,28	90,5	0,55	157,3	129,6	25	1,43	0,09	1,73	0,00	114,00	0,00	0,36
508	Каша рассыпчатая перловая	150	3	4	21,95	214	0,114	0	24,50	0	55,02	54,7	20,4	0,03	0,11	0,06	0,006	43	0	0
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0	6	0,1	0,3	0,4	0	0,4	0	0,4	0	0
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>19,41</b>	<b>19,6</b>	<b>83,35</b>	<b>587,8</b>	<b>0,29</b>	<b>22,99</b>	<b>170,93</b>	<b>1,31</b>	<b>275,67</b>	<b>272,8</b>	<b>62,90</b>	<b>3,25</b>	<b>0,35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,012</b>	<b>280,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,76</b>

**ОБЕД - 35%**

37	Салат из сырых овощей с м/р	60	1,5	4,1	2,2	61	0,05	2,6	60	0,01	67,7	72,4	19	0,2	0,04	0,55	0,005	89,9	0	0,2
114	Борщ с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	8,2	9,7	13,1	196	0,06	1,2	79	0,04	119,36	91	16	0,7	0,04	0,70	0,001	78,8	0	0,3
436	Жаркое из говядины	65/150	9	11,02	13,8	269	0,13	2,61	95	4,6	139,16	156,3	41,06	1,5	0,02	0,17	0	152,7	0	0,42
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,43	93	0,08	13,2	0,02	0,025	8,2	0	2,6	0,13	0,08	0,08	0	33,6	0,015	0,1
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
773	Булочка "Веснушка"	30	3,8	3,1	28,2	94	0,04	0	10	0	28,8	7	0	0,45	0,01	0,7	0	28	0,01	0

<b>ИТОГО</b>	<b>953</b>	<b>27,68</b>	<b>28,45</b>	<b>117,44</b>	<b>826</b>	<b>0,42</b>	<b>27,76</b>	<b>244,04</b>	<b>5,145</b>	<b>371,25</b>	<b>393,10</b>	<b>87,11</b>	<b>4,43</b>	<b>0,5</b>	<b>3,45</b>	<b>0,016</b>	<b>386,45</b>	<b>0,04</b>	<b>1,03</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1583</b>	<b>47,09</b>	<b>48,05</b>	<b>200,79</b>	<b>1413,8</b>	<b>0,71</b>	<b>50,75</b>	<b>414,97</b>	<b>6,455</b>	<b>646,92</b>	<b>665,90</b>	<b>150,01</b>	<b>7,68</b>	<b>0,85</b>	<b>6,05</b>	<b>0,028</b>	<b>667,05</b>	<b>0,06</b>	<b>1,79</b>

День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
25	Салат "Степной"	100	1,58	5	8	84	0,08	15	93	0,15	36	71	12	0,97	0,08	0,4	0,002	163	0,02	0,65
467	Биточки по - белорусски	100	14,3	11,3	20,7	216,4	0,06	0,28	99	0,55	157,3	144	27,7	1,60	0,09	1,73	0,00	126,00	0,00	0,40
508	Каша рассыпчатая перловая	200	4,3	5	29,6	260	0,159	0	32,6	0	69,36	72,9	27,3	0,04	0,11	0,06	0,001	57	0	0
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0	6	0,1	0,3	0,4	0	0,4	0	0,4	0	0
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>22,91</b>	<b>23,7</b>	<b>96,2</b>	<b>679,4</b>	<b>0,37</b>	<b>29,99</b>	<b>224,63</b>	<b>1,31</b>	<b>304,41</b>	<b>333,8</b>	<b>77,3</b>	<b>3,82</b>	<b>0,46</b>	<b>2,6</b>	<b>0,004</b>	<b>371,6</b>	<b>0,03</b>	<b>1,06</b>

**ОБЕД - 35%**

37	Салат из сырых овощей с м/р	100	2,5	5,8	3,6	99	0,08	4,3	100	0,016	112,8	110	31,6	0,33	0,08	0,55	0,008	139	0	0,33
114	Борщ с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	8,2	9,7	13,1	196	0,06	1,2	79	0,04	119,36	91	16	0,7	0,05	0,70	0,001	78,8	0	0,3
436	Жаркое из говядины	75/200	11,5	13,4	29,2	344,7	0,19	3,3	121,5	6,13	178	179,9	52,5	2,00	0,04	0,17	0,00	175,00	0,00	0,54
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,43	93	0,08	13,2	0,02	0,025	8,2	0	2,6	0,13	0,08	0,08	0	33,6	0,02	0,1
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
773	Булочка "Веснушка"	30	3,8	3,1	28,2	94	0,04	0	10	0	28,8	7	0	0,45	0,01	0,7	0	28	0,01	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>1083</b>	<b>31,18</b>	<b>32,53</b>	<b>134,24</b>	<b>939,7</b>	<b>0,50</b>	<b>30,15</b>	<b>310,54</b>	<b>6,68</b>	<b>455,19</b>	<b>454,30</b>	<b>111,15</b>	<b>4,58</b>	<b>0,56</b>	<b>3,45</b>	<b>0,016</b>	<b>457,85</b>	<b>0,04</b>	<b>1,17</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1813</b>	<b>54,09</b>	<b>56,23</b>	<b>230,44</b>	<b>1619,1</b>	<b>0,87</b>	<b>60,14</b>	<b>535,17</b>	<b>7,99</b>	<b>759,60</b>	<b>788,10</b>	<b>188,45</b>	<b>8,4</b>	<b>1,02</b>	<b>6,05</b>	<b>0,029</b>	<b>705,1</b>	<b>0,05</b>	<b>2,23</b>



День: Среда  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
49	Салат из моркови	60	0,9	1,9	4,6	41	0,01	1,8	49	1,8	17,8	31,6	10,5	0,02	0,02	0,28	0,001	28	0	0,039
431	Печень по - Строгановски	90/60	9,6	6	3,9	155	0,1	0	76	0,915	58,97	73,45	26,85	1,58	0,16	2,16	0,002	3,165	0	0,47
520	Картофельное пюре	150	2,15	6,5	24,7	189	0,09	4,61	13	0,15	24,47	67,91	2,58	0,18	0,09	0,02	0	1,18	0	0
693	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,08	0,00	33,50	0,00	122,00	69	14	0,4	0,05	0	0,00	56	0	0,2
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>19,85</b>	<b>20,56</b>	<b>84,2</b>	<b>607,00</b>	<b>0,31</b>	<b>19,42</b>	<b>182,53</b>	<b>2,875</b>	<b>276,29</b>	<b>290,76</b>	<b>65,78</b>	<b>3,03</b>	<b>0,351</b>	<b>2,47</b>	<b>0,009</b>	<b>293,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,719</b>

**ОБЕД - 35%**

51	Салат из свеклы с яблоком	60	1,5	3	10,5	54,4	0,07	7,63	88	0,06	64,75	37,97	26,96	0,97	0,08	0,52	0,001	92	0,01	0,2
140	Суп картоф., с макаронными изд., мясом, зеленью	25/250/3	4,8	8,5	10,14	166,7	0,09	8,25	76,9	0,052	74,6	55,65	27	0,39	0,07	0	0,003	109	0,01	0,3
492	Плов из птицы	65/150	15,1	15,62	29,72	354,8	0,17	2	82	0,79	234,31	81,6	22,5	0,7	0,09	0,137	0,002	177	0,02	0,03
639	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	31,6	124	0,012	0,3	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,5
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>913</b>	<b>26,98</b>	<b>27,65</b>	<b>118,67</b>	<b>820,9</b>	<b>0,41</b>	<b>27,39</b>	<b>246,926</b>	<b>0,922</b>	<b>380,69</b>	<b>386,47</b>	<b>88,44</b>	<b>4,22</b>	<b>0,5</b>	<b>3,697</b>	<b>0,017</b>	<b>381,7</b>	<b>0,05</b>	<b>1,08</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1603</b>	<b>46,83</b>	<b>48,21</b>	<b>202,87</b>	<b>1427,9</b>	<b>0,72</b>	<b>46,81</b>	<b>429,456</b>	<b>3,797</b>	<b>656,98</b>	<b>677,23</b>	<b>154,22</b>	<b>7,25</b>	<b>0,85</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>675,25</b>	<b>0,07</b>	<b>1,80</b>

День: Среда  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
49	Салат из моркови	100	1,5	2,5	11	69	0,016	3	81	1,8	29,6	52,6	17,5	0,3	0,03	0,28	0,001	46	0	0,02
431	Печень по - Строгановски	100/60	11,9	7,7	7,3	172	0,11	0	84	0,915	65,5	81,6	29,83	1,76	0,18	2,16	0,002	165	0	0,37
520	Картофельное пюре	200	2,2	7,6	28,9	218	0,12	2,36	17	0,013	32,6	90	3,44	0,24	0,12	0,02	0	49	0,01	0,83
693	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,08	0,00	33,50	0,00	122,00	69	14	0,4	0,05	0	0,00	56	0	0,2
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>22,8</b>	<b>23,96</b>	<b>98,2</b>	<b>681</b>	<b>0,36</b>	<b>18,37</b>	<b>226,53</b>	<b>2,738</b>	<b>302,75</b>	<b>342</b>	<b>76,62</b>	<b>3,55</b>	<b>0,411</b>	<b>2,47</b>	<b>0,009</b>	<b>521,2</b>	<b>0,03</b>	<b>1,43</b>

**ОБЕД - 35%**

51	Салат из свеклы с яблоком	100	2,5	5	17,5	90	0,11	10	146	0,06	64,75	40,97	44,9	1,7	0,13	0,52	0,001	152	0	0,035
140	Суп картоф., с макаронными изд., мясом, зеленью	25/250/3	4,8	8,5	10,14	166,7	0,09	8,25	76,9	0,052	74,6	55,65	27	0,39	0,07	0	0,003	109	0,01	0,3
492	Плов из птицы	75/200	18,7	18,8	38,1	453,7	0,21	2,5	92	0,79	312,4	278,13	28	0,9	0,2	0,137	0,002	169	0,02	0,05
639	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	31,6	124	0,012	0,3	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,5
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1013</b>	<b>31,59</b>	<b>32,83</b>	<b>134,05</b>	<b>955,4</b>	<b>0,49</b>	<b>30,26</b>	<b>314,926</b>	<b>0,922</b>	<b>458,78</b>	<b>586,00</b>	<b>111,88</b>	<b>5,15</b>	<b>0,66</b>	<b>3,697</b>	<b>0,017</b>	<b>433,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,935</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1803</b>	<b>54,39</b>	<b>56,79</b>	<b>232,25</b>	<b>1636,4</b>	<b>0,84</b>	<b>48,63</b>	<b>541,456</b>	<b>3,66</b>	<b>761,53</b>	<b>928,00</b>	<b>188,50</b>	<b>8,7</b>	<b>1,071</b>	<b>6,17</b>	<b>0,026</b>	<b>954,9</b>	<b>0,06</b>	<b>2,365</b>

День: Четверг  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
40	Салат витаминный(2)	60	0,70	1,59	8,6	49,2	0,078	10,1	25,8	2,3	34,45	62,8	9,5	0,7	0,09	0,8	0	75	0	0,1
390	Котлета рыбная Любительская	90	9,4	6	14,7	153,4	0,079	0,28	70,5	0,68	27,9	99,7	15	0,58	0,05	1,07	0,065	30	0,02	0,2
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	17,05	156	0,09	2,819	64,6	0,06	53,64	79	12,6	0,7	0,09	0,79	0	78	0	0,6
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13,6	60	0,00	1,6	1	0,01	2,2	0,1	0,48	0,08	0	0,08	0	0,08	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	Йогурт 3,2%	100	3,2	3,2	4,8	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0	0,02
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>19,81</b>	<b>19,89</b>	<b>83,75</b>	<b>587,6</b>	<b>0,32</b>	<b>15,41</b>	<b>178,83</b>	<b>3,06</b>	<b>283,24</b>	<b>282,4</b>	<b>64,43</b>	<b>3,01</b>	<b>0,36</b>	<b>3,02</b>	<b>0,068</b>	<b>392,28</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>

**ОБЕД - 35%**

60	Салат по щекински	60	1,4	4,1	2,9	34,2	0,068	4,74	45	2,61	69,9	26,7	14,3	0,04	0,007	0,09	0	44	0,01	0,044
138	Суп картофельный с крупой, мясом, зеленью	25/250/3	3,3	5	15	159	0,057	3,631	66	0,67	85,805	20,8	24,9	0,69	0,03	0,57	0,001	181	0,01	0,09
424	Поджарка из говядины	65/30	12,32	8,55	2,9	156	0,089	2,4	77	0,26	161,88	66,8	17,8	1,89	0,009	0,8	0	149	0	0,493
508	Каша ячневая	150	4,65	9,15	30,9	231	0,11	0	57,5	0	41,22	162	16,2	0,43	0,15	0,43	0	2,43	0	0,43
638	Компот из кураги	200	0,12	0	31,6	126	0,012	0,65	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003	
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>943</b>	<b>27</b>	<b>27,53</b>	<b>118,91</b>	<b>818,2</b>	<b>0,42</b>	<b>29,27</b>	<b>245,52</b>	<b>4,15</b>	<b>381,54</b>	<b>392,20</b>	<b>86,90</b>	<b>4,37</b>	<b>0,489</b>	<b>3,143</b>	<b>0,014</b>	<b>381,68</b>	<b>0,03</b>	<b>1,07</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1673</b>	<b>46,81</b>	<b>47,42</b>	<b>202,66</b>	<b>1405,8</b>	<b>0,73</b>	<b>44,68</b>	<b>424,35</b>	<b>7,21</b>	<b>664,78</b>	<b>674,60</b>	<b>151,33</b>	<b>7,38</b>	<b>0,85</b>	<b>6,16</b>	<b>0,08</b>	<b>773,96</b>	<b>0,06</b>	<b>2,10</b>

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
40	Салат Витаминный(2)	100	1,16	1,8	16	92	0,078	6	45,8	2,3	54,45	104	10,5	1,17	0,11	0,8	0	85	0	0,1
390	Котлета рыбная Любительская	100	10,4	6,6	12,33	170	0,06	0,28	76,5	0,68	31	110	20	0,65	0,05	1,07	0,065	33	0,02	0,2
534	Капуста тушеная	200	5	9,2	23,73	176	0,12	3,75	86,1	0,08	71,52	105	16,8	0,12	0,12	0,79	0	104	0	0,6
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13,6	60	0,00	1,6	0,01	0,01	2,2	0,1	0,48	0,08	0	0,08	0	0,08	0	0
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Йогурт 3,2%	100	3,2	3,2	4,8	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0	0,02
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>22,52</b>	<b>23</b>	<b>95,46</b>	<b>667</b>	<b>0,35</b>	<b>17,24</b>	<b>225,34</b>	<b>3,08</b>	<b>324,22</b>	<b>359,9</b>	<b>74,63</b>	<b>3,13</b>	<b>0,41</b>	<b>3,02</b>	<b>0,068</b>	<b>431,28</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>

**ОБЕД - 35%**

60	Салат по щекински	100	2,3	5,4	4,3	57	0,11	7	75	2,61	106,45	44,5	23,8	0,08	0,003	0,09	0	73	0,01	0,07
138	Суп картофельный с крупой, мясом, зеленью	25/250/3	3,3	5	15	159	0,057	3,631	66	0,67	85,305	20,8	24,9	0,69	0,03	0,57	0,001	181	0,01	0,09
424	Поджарка из говядины	75/30	14,21	9,1	4,95	190	0,09	2,6	85	0,26	158	73	19,8	2,08	0,02	0,8	0	164	0	0,55
508	Каша ячневая	200	6,2	12,2	41,2	308	0,15	0	76,6	0	55	216	21,6	0,6	0,20	0,43	0	3,24	0	0,57
638	Компот из кураги	200	0,12	0	31,6	126	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1043</b>	<b>31,34</b>	<b>32,43</b>	<b>132,66</b>	<b>952</b>	<b>0,50</b>	<b>31,73</b>	<b>302,62</b>	<b>4,15</b>	<b>427,49</b>	<b>470,20</b>	<b>103,80</b>	<b>4,76</b>	<b>0,546</b>	<b>3,143</b>	<b>0,014</b>	<b>426,49</b>	<b>0,03</b>	<b>1,293</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1873</b>	<b>53,86</b>	<b>55,43</b>	<b>228,12</b>	<b>1619</b>	<b>0,85</b>	<b>48,97</b>	<b>527,96</b>	<b>7,23</b>	<b>751,71</b>	<b>830,10</b>	<b>178,43</b>	<b>7,89</b>	<b>0,956</b>	<b>6,16</b>	<b>0,082</b>	<b>857,77</b>	<b>0,06</b>	<b>2,323</b>

День: Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рец епта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
71	Винегрет овощной	60	0,84	2,16	6,9	51	0,04	5,062	75	2,56	33,97	40	8	0,1	0,05	0,4	0,001	57	0,01	0,42
462	Тефтели с соусом	90/50	9,64	7,65	8,95	194	0,03	1,19	80	3,9	66,9	11	10	0,9	0,04	0,35	0,001	97	0	0,4
514	Бобовые отварные	150	4,5	7	25,85	189	0,18	0	2	0,58	39,98	82,5	27,3	0,95	0,18	0,95	0,004	39,5	0	0,1
945	Чай с сахаром, молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,04	1,13	0,01	0,00	122,00	90	7,1	0,16	0,06	0,56	0	56	0	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>19,08</b>	<b>20,61</b>	<b>83</b>	<b>592</b>	<b>0,346</b>	<b>13,45</b>	<b>157,046</b>	<b>7,06</b>	<b>279,9</b>	<b>274,22</b>	<b>60,91</b>	<b>3,76</b>	<b>0,36</b>	<b>2,51</b>	<b>0,007</b>	<b>274,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,97</b>

**ОБЕД - 35%**

36	Салат "Весна"(редис)	60	1,62	3,12	1,6	41	0,09	3,2	61,6	1,5	74,67	74,71	13,16	0,1	0,04	0,35	0	44	0,01	0,2
135	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	5,4	8,9	14	174	0,09	2,5	93	0,45	142,88	80,84	33,78	0,75	0,05	0,55	0,001	72	0,01	0,2
489	Рагу из мяса птицы	65/150	12,9	13	17,1	238,6	0,19	1,24	60,68	2,7	119,76	109,27	22,93	0,96	0,15	1,29	0,002	90	0,01	0,6
648	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	0,012	2,7	2	0	0	34	2,6	1,01	0,01	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Изделие кондитерское	60	1,32	1,7	12	132	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>983</b>	<b>27,02</b>	<b>27,61</b>	<b>117,91</b>	<b>823,6</b>	<b>0,422</b>	<b>25,79</b>	<b>239,3</b>	<b>4,66</b>	<b>379,34</b>	<b>387,72</b>	<b>85,42</b>	<b>4,17</b>	<b>0,5</b>	<b>3,47</b>	<b>0,018</b>	<b>388,25</b>	<b>0,04</b>	<b>1,01</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1663</b>	<b>46,1</b>	<b>48,22</b>	<b>200,91</b>	<b>1415,6</b>	<b>0,768</b>	<b>39,24</b>	<b>396,346</b>	<b>11,72</b>	<b>659,24</b>	<b>661,94</b>	<b>146,33</b>	<b>7,93</b>	<b>0,86</b>	<b>5,98</b>	<b>0,025</b>	<b>662,85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,98</b>

День: Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
71	Винегрет овощной	100	1,4	3	11,5	85	0,05	5,062	125	2,56	56,6	77	13,3	0,16	0,02	0,4	0,002	95	0	0,7
462	Тефтели с соусом	100/50	10,71	8	8,5	210	0,03	1,19	80	3,9	66,9	11	11,1	1,3	0,07	0,35	0,002	108	0,01	0,4
514	Бобовые отварные	200	6	9	34,5	250	0,2	0	2,6	0,77	53,3	144,7	36,4	1,3	0,26	0,95	0,005	52,6	0,01	0,13
945	Чай с сахаром, молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,04	1,13	0,01	0,00	122,00	90	7,1	0,2	0,04	0,56	0	56	0	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>22,21</b>	<b>23,8</b>	<b>95,8</b>	<b>703</b>	<b>0,376</b>	<b>13,45</b>	<b>207,65</b>	<b>7,25</b>	<b>315,85</b>	<b>373,42</b>	<b>76,41</b>	<b>4,5</b>	<b>0,42</b>	<b>2,51</b>	<b>0,01</b>	<b>336,7</b>	<b>0,03</b>	<b>1,28</b>

**ОБЕД - 35%**

36	Салат "Весна"(редис) Суп из овощей с мясом,	100	2,7	5,2	3,6	69	0,15	5,2	102	2,5	124	124,71	22	0,2	0,05	0,35	0	73	0,01	0,3
135	сметаной, зеленью	25/250/10/3	5,4	8,9	14	174	0,09	3,5	93	0,45	142,88	80,84	33,78	0,8	0,09	0,55	0,001	72	0,01	0,2
489	Рагу из мяса птицы	75/200	16,5	16,62	31,9	335,2	0,2	2,24	78	3,3	122,3	120,33	29,57	1,2	0,18	1,29	0,002	115	0	0,8
648	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	0,012	2,7	0,002	0	0	34	2,6	1	0,01	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Изделие кондитерское	60	1,32	1,7	12	132	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1083</b>	<b>31,7</b>	<b>33,31</b>	<b>134,71</b>	<b>948,2</b>	<b>0,492</b>	<b>29,79</b>	<b>295,02</b>	<b>6,26</b>	<b>431,21</b>	<b>448,78</b>	<b>100,9</b>	<b>4,5</b>	<b>0,58</b>	<b>3,47</b>	<b>0,018</b>	<b>442,25</b>	<b>0,03</b>	<b>1,31</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1863</b>	<b>53,91</b>	<b>57,11</b>	<b>230,51</b>	<b>1651,2</b>	<b>0,868</b>	<b>43,24</b>	<b>502,67</b>	<b>13,5</b>	<b>747,06</b>	<b>822,2</b>	<b>177,31</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>6,94</b>	<b>0,028</b>	<b>778,95</b>	<b>0,06</b>	<b>2,59</b>