

СОГЛАСОВАНО:
Директор НРМОБУ
"Чеускинская СОШ"
Шехирева И.В.
"09" января 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Мегацентр"
Белоногова Л.С.
"09" января 2023г.



Перспективное меню.

**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**

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)
 обучающихся общеобразовательных учреждений (7-11 и 12-18 лет)
 на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	завтрак 25%		обед 35%		завтрак и обед 60%	
	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет
1	2	3	4	5	6	7
Макронутриенты:						
Белки, г	20,21	22,6	28,82	31,53	49,03	54,13
Жиры, г	20,55	23,5	27,28	32,63	47,83	56,13
Углеводы, г	84,96	97,19	117,78	133,68	202,74	230,87
Энергетическая ценность (Ккал)						
	594,51	683,36	825,56	955,43	1420,07	1638,79
Микронутриенты:						
Витамины:						
"С" (мг/сут)	15,65	16,95	24,81	27	40,46	43,95
"В1" (мг/сут)	0,32	0,36	0,41	0,48	0,73	0,84
"В2" (мг/сут)	0,37	0,42	0,49	0,56	0,86	0,98
"А" (рет. экв/сут)	174,93	220	248,9	302,33	423,83	522,33
"Д" (мкг/сут)	2,5	2,5	3,5	3,5	6	6
Минеральные вещества:						
кальций (мг/сут)	279,33	314	364,21	419,6	643,54	733,6
фосфор (мг/сут)	280,96	329,42	385,52	463	666,48	792,42
магний (мг/сут)	66,38	77,75	85,77	102,75	152,15	180,5
железо (мг/сут)	3,26	4,19	4,22	5,06	7,48	9,25
калий (мг/сут)	293,6	358,41	384,16	445,6	677,76	804,01
йод (мг/сут)	0,02	0,03	0,03	0,04	0,05	0,07
селен (мг/сут)	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
фтор (мг/сут)	0,8	1,07	1,03	1,22	1,83	2,29

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Завтрак - 25%

Возрастная категория: 12-18 лет

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	.20/10/30	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	39,20	275	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%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	665	21,48	21,92	94,56	680,1	0,34	1,7	128,40	1,36	238,41	196,2	67,89	2,2	0,43	3,57	0,010	325,50	0,03	0,73
	ОБЕД - 35%																			
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	25/250/10/3	4,6	9,9	14,81	167	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	8,13	5,3	178	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	8,2	47,3	280	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	0,007	0,001	1,007	0	0,07
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	0,013	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,10	0,1
	ИТОГО	1093	31,18	33,86	131,62	968,33	0,48	24,24	325,832	4,184	443,21	467,99	95,3	5,43	0,53	3,54	0,017	443,16	0,13	1,05
	ВСЕГО	1758	52,66	55,78	226,18	1648,43	0,81	25,95	454,23	5,54	681,62	664,2	163,19	7,63	0,96	7,11	0,03	768,66	0,16	1,78

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	.20/10/30	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	4,96	28,97	180,8	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	0,78	0,2	1	0	74	0,00	0,09
	Йогурт 5%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	610	18,90	18,7	84,3	585,9	0,33	1,71	121,80	1,06	236,85	182,38	60,63	2,10	0,39	3,28	0,010	314,2	0,03	0,67

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	0,04	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	167	0,05	0,3	105,44	0,16	158,41	76,18	30,09	0,17	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	0,031	187,6	121,59	21,09	0,78	0,04	0,4	0,001	110	0	0,5
516	Изделия макаронные отварные	150	3	6,15	35,5	210	0,06	0,1	35,9	0,81	14,86	57,19	6,85	0,05	0,001	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	1,01	0,002	0,007	0,001	1,007	0	0,07
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	0,013	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	993	27,04	27,34	117,46	818,33	0,417	27,03	229,352	3,104	396,39	387,98	88,02	4,20	0,47	3,44	0,015	385,16	0,13	1,07
	ВСЕГО	1603	45,94	46,02	201,79	1404,2	0,75	28,74	351,15	4,16	633,2	570,36	148,7	6,29	0,86	6,72	0,03	699,36	0,16	1,74

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

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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	9,1	5,8	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	120	0,36	0	9,6	38	0,02	5	6	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	810	22,74	25,52	97,96	724,90	0,35	16,11	248,68	3,05	302,25	328,18	79,4	4,75	0,42	2,56	0,013	327,88	0,02	1,05

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	448	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	120	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,10	0,1
	ИТОГО	1033	31,3	32,88	133,41	997,23	0,48	24,55	329,03	4,55	476,49	463,6	102,25	5,89	0,521	3,12	0,016	405,05	0,11	1,18
	ВСЕГО	1843	54,04	58,4	231,37	1722,13	0,83	40,66	577,71	7,33	778,74	791,78	181,65	10,6	0,941	5,73	0,029	732,93	0,13	2,23

День: Вторник

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
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	8,27	5,3	134	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	6,1	5	36,6	196	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	120	0,36	0	9,6	38	0,02	5	6	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
ИТОГО:		710	19,38	20,99	83,36	604,10	0,31	15,10	183,75	2,90	273,48	280,68	67,45	3,33	0,39	2,56	0,008	269,20	0,01	0,740

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	325	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	120	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	128,33	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
ИТОГО		933	26,58	27,15	117,45	848,67	0,41	23,23	253,82	3,78	391,02	379,1	85,3	4,23	0,45	3,580	0,016	382,4	0,02	0,97
ВСЕГО		1643	45,96	48,14	200,81	1452,8	0,72	38,33	437,57	6,68	664,50	659,78	152,75	7,56	0,84	6,14	0,02	651,57	0,03	1,71

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

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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	5,9	6,7	81	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	15,6	6,9	3	137	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	32,9	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	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	0,013	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	750	24,60	24,42	93,46	695,30	0,38	17,65	235,13	0,076	301,75	320,72	75,74	4,25	0,372	2,8	0,004	297,1	0,03	1,08

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 рассыпч. перловая	200	5,3	7,8	41,2	256	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	30	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	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,3	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1088	33,91	37,03	149,78	1042,83	0,48	30,45	326,23	2,54	443,613	433,01	106,47	6,36	0,57	3,4	0,024	423,74	0,11	1,49
	ВСЕГО	1838	58,51	61,45	243,24	1738,1	0,86	48,1	561,36	2,61	745,363	753,73	182,21	10,6	0,942	6,2	0,018	720,84	0,14	2,57

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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	60	0,072	3,7	4,4	52,4	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	6,9	2,75	122	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	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	0,013	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,1
	ИТОГО:	650	21,1	21,12	82,71	597,7	0,30	14,56	181,53	0,073	271,45	268,92	67,31	3,72	0,352	2,8	0,007	272,1	0,01	0,74

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 тушеная 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 рассыпч. перловая	150	4	5,85	20,95	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	30	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	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,3	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	963	29,93	29,88	122,52	892,13	0,40	22,45	253,33	2,54	401,27	381,56	89,65	4	0,48	3,4	0,019	388,67	0,11	1,18
	ВСЕГО	1613	51,03	51	205,23	1489,8	0,71	37,01	434,86	2,613	672,72	650,48	154,81	7,78	0,872	6,2	0,026	661,76	0,12	1,92

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

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	глеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
102	Салат Дальневосточный	100	1,4	6,1	4,5	78,5	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	7,4	5,6	136	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	35,7	234	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	6	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	Изделие кондитерское	20	1,32	1,7	12	68,6	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	ИТОГО:	800	22,13	23,42	95,06	680,4	0,35	22,43	227,73	5,68	303,48	337,07	94,7	4,41	0,39	2,49	0,008	317,01	0,05	0,96

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	165,5	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	344,8	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
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	Йогурт 5%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	ИТОГО	1028	33,38	34,45	132,71	965,43	0,43	17,61	262,38	4,14	436,60	405,83	90,45	4,69	0,48	3,84	0,017	423,00	0,13	1,25
	ВСЕГО	1828	55,71	57,87	227,77	1645,83	0,78	40,04	490,11	9,82	740,08	742,90	185,15	9,10	0,87	6,33	0,03	740,81	0,18	2,21

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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	2,7	59	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	6,4	5,6	124,4	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	25,7	173	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	6	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	Изделие кондитерское	20	1,32	1,7	12	68,6	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	ИТОГО:	700	19,88	19,57	83,26	588,3	0,30	21,42	192,13	4,35	277,73	291,7	86,85	3,16	0,31	2,28	0,008	288,61	0,03	0,78

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	0,04	0,018	0,4	0,001	40	0	0,01
181	Уха из горбуши с зеленью	25/250/3	5,1	7,02	20,5	165,5	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	10,6	21,4	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	128	0,01	0,23	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	Йогурт 5%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	ИТОГО	928	27,94	27,41	116,75	832,83	0,42	13,31	247,13	2,92	386,04	364,89	65,60	3,96	0,448	3,841	0,016	365,8	0,13	1,19
	ВСЕГО	1628	47,82	46,98	200,01	1421,13	0,67	34,73	439,26	7,27	663,77	656,59	152,45	7,12	0,758	6,121	0,024	654,41	0,16	1,97

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ реп	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	4,1	5,1	3,1	75	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	45,77	0,23	58,3	39,12	16,28	0,56	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	120	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	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	750	24,83	23,28	101,46	704,9	0,37	18,02	218,01	2,86	353,35	273,12	75,44	5,21	0,411	2,95	0,008	341,31	0,03	0,97

ОБЕД-35%

71	Винегрет овощной	100	1,4	8,9	4,2	103	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	133	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	8,23	4,25	145	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	8,2	47,3	280	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	31,8	128	0,05	8,99	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4	0	0	0	17	0	0
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1093	31,38	35,36	132,31	963,33	0,43	26,9	329,58	3,83	304,46	460,65	92,95	4,1	0,53	3,91	0,017	517,15	0,13	1,59
	ВСЕГО	1843	56,21	58,64	233,77	1668,23	0,80	44,92	547,59	6,69	657,81	733,77	168,39	9,31	0,941	6,86	0,025	858,46	0,16	2,56

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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	52	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	152	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	6,1	5	30,6	196	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	120	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	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	650	20,78	19,45	83,62	599,30	0,31	18,02	173,84	2,67	303,69	285,62	69,57	3,25	0,35	2,61	0,008	305,46	0,03	0,75

ОБЕД - 25%

71	Винегрет овощной	60	0,84	3,06	3,08	44	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	133	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	210	0,06	0,1	35,9	0,81	14,86	57,19	6,85	0,05	0,001	0,95	0,001	95	0,01	0,05
631	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0	31,8	128	0,05	8,99	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4		0	0	17	0,01	0
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	993	26,72	27,24	117,74	828,33	0,38	26,86	249,93	3,67	254,04	390,84	87,85	4,2	0,47	3,63	0,016	396,15	0,13	1,08
	ВСЕГО	1643	47,5	46,69	201,36	1427,63	0,69	44,88	423,77	6,34	557,73	676,46	157,42	7,45	0,822	6,24	0,024	701,61	0,16	1,83

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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	20/10/30	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	250/10	7,9	8,28	41,62	275	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	0,78	0,2	1	0	74	0,00	0,09
	Груша	120	0,36	0	9,6	41	0,02	5	6	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	40	3,04	0,29	19,68	92,4	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	720	22,7	21,47	98,8	691,4	0,33	10,11	154,4	1,86	262,75	278,74	69,39	3,35	0,38	3,59	0,010	285,70	0,03	1,37

ОБЕД - 35%

16	Салат из свежих огурцов с р/м	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	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной, зеленью	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	200/5	16,2	16,4	51,94	420	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	29,6	128	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,10	0,1
	ИТОГО	973	31,92	32,73	131,59	964,33	0,46	20,2	251,19	3,97	421,70	437,82	107,82	4,98	0,531	3,533	0,016	481,05	0,11	1,433
	ВСЕГО	1693	54,62	54,2	230,39	1655,73	0,79	30,31	405,59	5,83	684,45	716,56	177,21	8,33	0,909	7,123	0,026	766,75	0,15	2,803

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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	.20/10/30	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 пшениная	200/10	5,09	5,96	29,97	198	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	0,78	0,2	1	0	74	0,0	0,09
	Груша	120	0,36	0	9,6	41	0,02	5	6	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	660	19,13	19,08	82,23	589,3	0,32	6,11	147,8	1,56	197,15	270,28	62,13	3,20	0,37	3,30	0,010	254,40	0,03	0,71

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	150/5	13,6	14	38,2	333,2	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	29,6	128	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,10	0,1
	ИТОГО	883	27,08	27,49	116,65	845,93	0,44	20	249,73	3,77	384,90	385,82	88,89	4,19	0,51	3,533	0,016	383,15	0,11	1,103
	ВСЕГО	1543	46,21	46,57	198,88	1435,23	0,76	26,11	397,53	5,33	582,05	656,10	151,02	7,39	0,882	6,833	0,026	637,55	0,15	1,813

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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	15,7	231,7	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
516	Изделия макаронные отварные	200	4	8,2	47,3	280	0,072	0,133	47,8	0,97	40	90	9,6	0,06	0	0,95	0,002	129	0,01	0,09
585	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	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	730	22,69	24,92	108,26	759	0,28	30,12	239,83	2,28	275,05	350,9	59,6	3,84	0,35	3,58	0,005	443,6	0,04	1,15

ОБЕД - 35%

37	Салат из сырых овощей с м/р	100	2,5	5,8	3,6	77	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	172,5	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
599	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,43	89,7	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	120	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
773	Булочка "Веснушка"	30	2,8	2,1	27,2	138,9	0,04	0	10	0	28,8	7	0	0,45	0,01	0,7	0	28	0,01	0
	ИТОГО	1073	30,18	31,53	133,24	947,53	0,50	30,15	310,54	6,68	473,66	454,30	111,15	5,06	0,56	3,45	0,019	457,85	0,13	1,37

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ реп	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	5	4,8	67,4	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	219	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
516	Изделия макаронные отварные	150	3	6,15	35,5	210	0,114	0	24,50	0	55,02	54,7	20,4	0,03	0,11	0,06	0,006	43	0	0
385	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	6	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	630	19,49	21,77	96,26	659,7	0,29	22,99	176,93	1,31	275,67	272,8	62,90	3,25	0,35	2,69	0,012	280,6	0,02	0,76

ОБЕД - 35%

37	Салат из сырых овощей с м/р	60	1,5	4,1	2,2	57	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	172,5	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	209	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
399	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,43	89,7	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	120	0,36	0	9,6	41	0,02	5	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
773	Булочка " Веснушка"	30	2,8	2,1	27,2	138,9	0,04	0	10	0	28,8	7	0	0,45	0,01	0,7	0	28	0,01	0
	ИТОГО	973	26,68	27,45	116,44	836,43	0,42	27,76	250,05	5,145	389,72	393,10	87,11	4,43	0,5	3,45	0,016	386,45	0,13	1,12
	ВСЕГО	1603	46,17	49,22	212,7	1496,13	0,71	50,75	426,98	6,455	665,39	665,90	150,01	7,68	0,85	6,14	0,028	667,05	0,15	1,88

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

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ реп	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	73	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	8,8	7,3	147	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	32,9	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	120	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	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	810	22,88	23,08	101,56	704,3	0,36	18,37	226,53	2,738	302,75	342	76,62	3,55	0,411	2,56	0,009	521,2	0,03	1,43

ОБЕД - 35%

51	Салат из свеклы с яблоком	100	2,5	5	17,5	125	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,	25/250/3	4,8	8,5	10,14	136,7	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	397	0,21	2,5	92	0,79	299,7	104,4	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	30,6	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	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1033	31,59	32,83	133,05	957,03	0,49	30,26	320,93	0,922	464,55	412,27	111,88	5,15	0,66	3,697	0,017	433,7	0,13	1,025
	ВСЕГО	1843	54,47	55,91	234,61	1661,33	0,84	48,63	547,46	3,66	767,30	754,27	188,50	8,7	1,071	6,26	0,026	954,9	0,15	2,455

День: Четверг

ВСЕГО	1803	52,87	56,45	241,5	1748,13	0,79	60,27	550,37	8,96	748,71	805,20	170,75	8,88	0,91	6,05	0,023	829,45	0,06	2,34
--------------	------	-------	-------	-------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	------	------	-------	--------	------	------

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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	8	3,9	127	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	164	0,09	4,61	13	0,15	24,47	67,91	2,58	0,18	0,09	0,02	0	1,18	0	0
393	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	120	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	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	710	19,93	20,58	83,56	598,30	0,31	19,42	182,53	2,875	276,29	290,76	65,78	3,03	0,351	2,56	0,009	293,5	0,02	0,719

ОБЕД - 35%

51	Салат из свеклы с яблоком	60	1,5	3	10,5	75	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	136,7	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	14,62	29,72	321	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
339	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	30,6	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	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	933	26,98	26,65	117,67	821,03	0,41	27,39	252,93	0,922	399,16	386,47	88,44	4,22	0,5	3,697	0,017	381,7	0,14	1,17
	ВСЕГО	1643	46,91	47,23	201,23	1419,33	0,72	46,81	435,46	3,797	675,45	677,23	154,22	7,25	0,85	6,26	0,03	675,25	0,16	1,89

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В2	Д	Se	К	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	0,087	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
	Йогурт 5%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	745	24,04	22,82	93,42	685,1	0,35	12,24	218,44	3,08	294,22	353,9	65,63	2,87	0,4	2,84	0,068	393,28	0,03	0,93

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	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	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1043	31,34	32,43	132,66	1005,33	0,50	31,73	308,63	4,15	445,96	470,20	103,80	4,76	0,546	3,143	0,014	426,49	0,12	1,383
	ВСЕГО	1788	55,38	55,25	226,08	1690,43	0,85	43,97	527,07	7,23	740,18	824,10	169,43	7,63	0,946	5,98	0,082	819,77	0,15	2,313

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ реп	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	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	Йогурт 5%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	ИТОГО:	645	21,33	19,71	81,71	605,7	0,32	15,41	171,93	3,06	253,24	276,4	55,43	2,91	0,35	2,84	0,068	354,28	0,03	0,93

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	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	943	27	27,53	118,91	871,53	0,42	29,27	251,53	4,15	400,01	392,20	86,90	4,37	0,489	3,143	0,014	381,68	0,12	1,16
	ВСЕГО	1588	48,33	47,24	200,62	1477,23	0,73	44,68	423,46	7,21	653,25	668,60	142,33	7,28	0,84	5,98	0,08	735,96	0,15	2,09

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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(зеленый горошек)	100	1,4	5,1	11,5	98	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	9,9	155	0,033	1,2	88,8	3,9	74,3	11	12,2	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	1,266	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	0,16	0,04	0,56	0	56	0	0
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	800	22,29	23,92	96,56	705,3	0,38	13,462	222,44	7,25	323,25	373,42	77,51	4,536	0,42	2,6	0,01	336,7	0,03	1,28

ОБЕД - 35%

36	Салат "Весна"(редис)	100	2,7	5,2	3,6	69	0,15	5,2	102	2,5	124	124,71	22	0,16	0,05	0,35	0	73	0,01	0,3
135	Суп из овощей с мясом, 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	0,75	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	1,01	0,01	0	0	0	0	0
	Апельсин	120	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1103	31,7	33,31	134,71	1001,53	0,492	29,79	295,032	6,26	449,68	448,78	100,9	4,47	0,581	3,47	0,018	442,25	0,12	1,4
	ВСЕГО	1903	53,99	57,23	231,27	1706,83	0,871	43,25	517,472	13,51	772,93	822,2	178,41	9,01	1,001	6,94	0,028	778,95	0,15	2,68

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ рец	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
71	Винегрет овощной(зел.горошек)	60	0,84	3,06	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	144	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	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	700	19,16	19,53	82,36	586,3	0,35	13,45	163,04	7,06	279,9	274,22	60,91	3,76	0,36	2,6	0,007	274,6	0,02	0,97

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	120	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1003	27,02	27,61	117,91	876,93	0,422	25,79	239,31	4,66	397,81	387,72	85,42	4,17	0,5	3,47	0,018	388,25	0,13	1,1
	ВСЕГО	1703	46,18	47,14	200,27	1463,23	0,77	39,24	402,35	11,72	677,71	661,94	146,33	7,93	0,86	6,07	0,025	662,85	0,15	2,07