

Согласовано
Директор
НРМОБУ «Салымская СОШ №1»

Жердев
М.В. Жердев
" 21 " 02 2025



Утверждаю
Директор
ООО "Тилье-Яхторгсервис"
К.В. Шлыков

" 21 " 02 2025

**Примерное 10-и дневное меню
для учащихся общеобразовательных учреждений
НРМОБУ «Салымская СОШ №1»
с учетом сезонности: осень-зима
2025г.**

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке 200/10	53,42	210	6,64	9,39	33,97	237,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	35,00	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1025/83	Какао на молоке	28,37	200	3,54	3,43	21,57	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	50,96	100	1,33	0	8,4	43	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	172,00	570,00	19,17	19,18	83,48	585,67	0,20	61,30	2,13	498,24	394,27	73,60	1,82
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	35,45	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
197/83	Щи из свежей капусты с говядиной 250/25	63,08	275	5,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
632/83	Гуляш из говядины 50/75	105,34	125	10,07	11,06	5,3	210,98	0,08	4,7	0	14,88	176,96	19,33	2,46
179/83	Каша гречневая	18,39	150	6,53	5,02	52,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1042/83	Напиток (фрукт или ягода)	31,49	200	0,09	0	24,37	97,21	0	3,25	0	5,23	2,75	2,25	0,62
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	258,00	850,00	26,20	27,03	114,21	816,77	0,66	108,23	0,02	140,39	571,40	147,47	11,68
	ВСЕГО:	430,00		45,37	46,21	197,69	1402,44	0,86	169,53	2,15	638,63	965,67	221,07	13,50

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке	49,13	200	5,59	6,64	40,94	247,05	0,07	0,98	1,99	131,04	133,61	23,25	0,93
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной 50/50	7,22	100	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	500,00	13,23	7,54	103,42	524,95	0,21	1,08	1,99	162,79	263,86	62,15	3,55
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	59,08	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
197/83	Щи из свежей капусты с говядиной 250/25	63,08	275	6,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
632/83	Гуляш из говядины 75/75	126,41	150	21,4	17,36	5,3	281,89	0,11	4,7	0	18,49	256,24	27,74	3,5
179/83	Каша гречневая	25,52	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1042/83	Напиток (фрукт или ягода)	31,49	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной 20	2,13	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Фрукт сезонный	62,29	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	370,00	1025,00	42,08	36,21	113,67	948,37	0,83	213,83	0,00	190,93	725,63	186,45	13,90
	ВСЕГО:	430,00		55,31	43,75	217,09	1473,32	1,04	214,91	1,99	353,72	989,49	248,60	17,45

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	27,18	60	0,6	0	4,2	19	0,06	25	0	14	26	20	1,4
364/83	Котлета рыбная	97,14	90	11,02	14,49	12,52	225,95	0,06	0,23	0,45	60,71	37,76	32,45	1,97
759/83	Картофельное пюре	36,68	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
1010/83	Чай с сахаром с лимоном	5,69	207	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/30	5,31	60	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	172,00	567,00	19,40	19,13	83,93	583,78	0,37	54,01	0,92	190,47	242,66	111,20	5,53
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	32,8	60	0,46	5,99	3,39	70,58	0,03	11,85	0	9,68	18,04	10,2	0,69
223/83	Суп с макарон. изделиями	20,55	250	2,7	5,75	18,69	138,15	0,12	16,62	0,01	35,32	62,5	27,03	1,07
642/83	Плов с мясом 200/50	105,79	250	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	38,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукты сезонный	58,73	100	1,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	258,00	915,00	26,33	27,24	117,20	819,94	0,34	100,12	0,05	139,06	371,87	110,10	6,32
	ВСЕГО:	430,00	1482,00	45,73	46,37	201,13	1403,72	0,71	154,13	0,97	329,53	614,53	221,30	11,85

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	53,86	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,24	0	13,9	56,99	0	72,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,49	20	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	500,00	17,51	12,67	104,10	600,43	0,25	73,18	0,03	220,17	280,03	57,81	2,67
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	54,67	100	0,77	9,99	5,65	117,64	0,05	19,75	0	16,14	30,06	17	1,15
223/83	Суп с макарон. изделиями, говядиной с зеленью 250/25/10	62,10	285	8,52	5,24	22,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
642/83	Плов с мясом 200/65	135,76	265	23,7	17,96	51,59	436,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	38,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	77,34	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	370,00	975,00	35,57	33,31	123,34	947,60	0,41	89,16	0,05	163,63	490,78	128,40	8,13
	ВСЕГО:	430,00		53,08	45,98	227,44	1548,03	0,66	162,34	0,08	383,80	770,81	186,21	10,80

Возрастная категория: 7-11лет

День: среда
Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	33,64	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
3.46/02	Биточки по-белорусски	104,23	90	10,61	16,7	1,09	210,16	0,08	1,33	0,35	36,46	220,34	28,09	2,74
179/83	Каша перловая	15,17	150	3,44	0,6	45,54	189	0,06	0	0,02	20,25	162,4	47,11	1,66
1010/83	Чай с сахаром с молоком	14,71	200	1,5	1,41	15,77	82,74	0,02	0,6	1	65,75	53,75	11,4	0,92
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	172,00	540,00	19,01	19,07	83,74	580,10	0,23	7,93	1,37	146,86	498,49	108,80	6,22
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная(каб, бакл)	60,00	60	0,86	3,11	5,96	58,26	0,1	11,84	0	17,68	28,97	9,19	0,54
251/83	Солянка домашняя 250/10	64,34	260	3,81	7,6	9,81	139,76	0,07	12,73	0,06	108,35	106,33	21,71	1,56
703/83	Цыплята тушеные в соусе 90/50	67,46	140	12,4	12,23	7,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
753/83	Макароны отварные	19,25	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Компот(фрукты или ягоды)	40,57	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/30	6,38	60	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	258,00	825,00	26,89	27,25	114,37	822,98	0,44	89,57	0,13	175,94	494,93	88,41	6,32
	ВСЕГО:	430,00		45,90	46,32	198,11	1403,08	0,67	97,50	1,50	322,80	993,42	197,21	12,54

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда
Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша пшеничная на молоке	52,8	200/10	8,29	10,36	41,17	298,77	0,34	0	0	132,18	205,86	64,24	3,63
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,24	0	13,9	56,99	0	72,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/40	3,55	70	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	ИТОГО:	60,00	590,00	13,73	11,02	88,92	510,86	0,44	72,90	0,00	159,44	306,75	95,68	5,89
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная(каб, бакл)	100,00	100	1,42	5,19	9,95	97,1	0,16	19,72	0	29,46	48,27	15,31	0,92
251/83	Солянка домашняя 250/10	64,34	260	6,81	10,6	9,81	139,76	0,07	12,73	0,06	108,35	106,33	21,71	1,56
703/83	Цыплята тушеные в соусе 100/50	72,55	150	20,68	13,53	0,46	219,6	0,09	0	0,05	12,5	262,5	31,25	1,88
753/83	Макароны отварные	23,10	200	6,93	5,02	47,96	267,52	0,12	0	0,03	14,28	62,3	11,41	0,85
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	40,57	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	65,19	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	370,00	1005,00	39,88	34,70	121,24	943,71	0,55	76,45	0,14	226,67	539,60	123,28	5,90
	ВСЕГО:	430,00		53,61	45,72	210,16	1454,57	0,99	149,35	0,14	386,11	846,35	218,96	11,79

Возрастная категория: 7-11лет

День: четверг

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	36,62	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
319/16	Котлета из филе птицы	107,89	90	9,05	14,09	13,83	201,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	19,59	150	6,53	5,02	34,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	172,00	540,00	19,23	19,47	83,03	583,27	0,54	6,33	0,52	126,51	463,23	121,52	8,72
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	34,1	60	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
176/83	Борщ из св капусты со сметаной 250/10	23,57	260	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
637/1983	Азу по-татарски	117,79	250	18,9	17,19	29,1	340,54	0,21	28,16	0,04	33,54	250,9	47,4	3,71
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	44,81	200	0,2	0	26,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/30	5,31	50	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	Фрукт сезонный	32,42	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	258,00	875,00	26,68	26,85	117,64	806,99	0,42	103,24	0,06	119,84	423,25	151,38	7,36
	ВСЕГО:	430,00		45,91	46,32	200,67	1390,26	0,96	109,57	0,58	246,35	886,48	272,90	16,08

Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг

Неделя: первая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша пшеничная на молоке 200/10	48,2	210	8,29	10,36	41,17	298,77	0,34	0	0	132,18	205,86	64,24	3,63
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной 50/50	8,15	100	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	540,00	15,94	11,26	103,66	576,67	0,48	0,10	0,00	163,93	336,11	103,14	5,37
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	56,83	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
176/83	Борщ из св капусты с мясом 250/20	66,58	270	7,69	6,71	13,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
637/1983	Азу по-татарски	141,99	265	23,38	20,13	29,1	384,86	0,23	28,16	0,04	35,67	297,8	52,4	4,33
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	44,81	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/40	7,42	70	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	Фрукт сезонный	52,37	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	370,00	1270,00	38,62	37,49	130,15	952,44	0,51	128,24	0,06	136,35	569,45	175,72	9,49
	ВСЕГО:	430,00		54,56	48,75	233,81	1529,11	0,99	128,34	0,06	300,28	905,56	278,86	14,86

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Запеканка из творога со сгущ молоком 150/20	140,42	170	15,1	18,99	41,44	406,83	0,09	0,92	0,12	30,21	375,35	45,56	1,05
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукты сезонный	23,68	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	172,00	510,00	19,17	19,35	83,01	588,93	0,18	61,02	0,12	80,06	443,40	76,76	2,53
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Белорусский	28,48	60	0,63	5,99	3,56	69,11	0,04	30,75	-	11,93	16,96	8,29	0,41
221/83	Суп картофельный с горохом с говядиной 250/25	54,10	275	9,36	7,65	35,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
619/83	Печень по-строгановски 75/50	83,26	125	10,19	9,26	4,03	228,54	0,34	39,75	4,27	20,78	397,57	22,85	10,3
759/83	Картофельное пюре	36,68	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	51,23	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	258,00	850,00	26,43	27,36	113,46	805,94	0,77	119,01	4,74	183,25	699,92	115,93	14,95
	ВСЕГО:	430,00		45,60	46,71	196,47	1394,87	0,95	180,03	4,86	263,31	1143,32	192,69	17,48

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
195/16	Каша манная молочная	52,23	210	6,31	12,75	28,2	262,89	0,08	1,3	2,66	167,36	142,6	26,47	0,8
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,12	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	60,00	580,00	9,48	13,11	61,37	406,99	0,13	1,40	2,66	183,21	187,65	44,67	1,98
ОБЕД - 35%														
1,57/06	Салат Белорусский	47,47	100	1,05	9,99	5,93	115,18	0,06	51,25	-	19,88	28,27	13,82	0,69
221/83	Суп картофельный с горохом с говядиной 250/25	54,10	275	9,36	7,65	35,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
619/83	Печень по-строгановски 75/50	109,86	125	10,19	9,26	4,03	228,54	0,34	39,75	4,27	20,78	397,57	22,85	10,3
759/83	Картофельное пюре	44,02	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	51,23	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	59,07	100	0,40	10,7	9	38	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	370,00	1030,00	27,81	42,87	128,39	905,85	0,86	208,68	4,84	224,08	742,41	137,22	19,35
	ВСЕГО:	430,00		37,29	55,98	189,76	1312,84	0,99	210,08	7,50	407,29	930,06	181,89	21,33

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба 200/5	47,5	205	5,78	10,12	31,05	247,72	0,21	0,97	1,96	131,01	94,39	43,67	2,29
42/83	Сыр порциями	31,92	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Йогурт фруктовый	84,68	270	5,35	2,88	18,98	115,15							
	ИТОГО:	172,00	735,00	18,98	19,36	83,20	581,17	0,27	1,39	2,01	346,86	248,24	71,27	3,59
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	34,1	60	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
217/83	Суп овощной	15,98	250	1,89	5,08	13,11	102,73	0,09	11,25	-	26,74	44,3	23,17	0,9
599/83	Поджарка из говядины 75/15	139,43	90	15,55	12,41	2,87	271,46	0,18	4,6	0,03	20,55	254,63	27,9	3,45
753/83	Макароны отварные	19,25	150	5,2	3,77	45,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	44,99	200	0,26	0	30,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	258	790,00	26,27	27,61	115,02	822,67	0,45	59,35	0,05	94,37	406,18	100,81	6,07
	ВСЕГО:	430,00		45,25	46,97	198,22	1403,84	0,72	60,74	2,06	441,23	654,42	172,08	9,66

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба 200/5	47,5	205	5,78	10,12	31,05	247,72	0,21	0,97	1,96	131,01	94,39	43,67	2,29
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	8,85	100	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	530,00	13,43	11,02	93,54	525,62	0,35	1,07	1,96	162,76	224,64	82,57	4,03
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	56,83	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
217/83	Суп овощной	15,98	250	1,89	5,08	13,11	102,73	0,09	11,25	-	26,74	44,3	23,17	0,9
599/83	Поджарка из говядины 85/15	155,57	100	23,95	18,27	2,87	292,36	20,5	5,66	0,03	20,91	217,13	24,12	2,89
753/83	Макароньы отварные	23,10	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	44,99	200	0,26	0	24,92	92	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	71,4	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	370,00	1035,00	35,41	37,98	107,27	922,65	20,82	145,41	0,06	130,47	388,76	106,46	6,08
	ВСЕГО:	430,00		48,84	49,00	200,81	1448,27	21,17	146,48	2,02	293,23	613,40	189,03	10,11

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	30,92	60	0,36	0	2,52	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
547/83	Тефтели рыбные (горбуша)90/50	94,46	140	12,96	14,73	15,19	278,91	0,07	2,88	0,42	72,85	47,05	35,7	2,26
759/83	Картофельное пюре	36,68	150	3,07	4,1	32	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
1010/83	Чай с сахаром с лимоном	5,69	207	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	172,00	597,00	19,61	19,19	83,15	582,14	0,31	37,66	0,89	197,11	214,75	95,95	4,24
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	45,54	80	0,86	4	4,3	55,79	0,06	90,2	0	14,11	20,37	12,8	0,63
183/83	Борщ сибирский со сметаной 250/10	26,00	260	2,47	4,34	12,45	100,3	0,03	20,08	0,04	49,31	57,75	29,12	1,36
570/83	Язык отварной с соусом 50/50	148,86	100	9,28	12,6	3,57	154,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	36,43	2,3
179/83	Каша гречневая	19,51	150	8,53	5,02	35,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
927/83	Напиток (фрукты или ягоды)	26,42	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/40	5,95	70	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	ИТОГО:	272,28	860,00	26,54	26,62	116,55	800,02	0,67	118,18	0,06	167,82	563,42	178,44	11,59
	ВСЕГО:	444,28		46,15	45,81	199,70	1382,16	0,98	155,84	0,95	364,93	778,17	274,39	15,83

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
195/16	Каша манная молочная	52,23	200/10	6,31	12,75	28,2	262,89	0,08	1,3	2,66	167,36	142,6	26,47	0,8
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,12	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	60,00	520,00	9,48	13,11	61,37	406,99	0,13	1,40	2,66	183,21	187,65	44,67	1,98
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	56,93	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
183/83	Борщ сибирский со сметаной 250/10	26,00	260	2,47	4,34	12,45	100,3	0,03	20,08	0,04	49,31	57,75	29,12	1,36
570/83	Язык отварной с соусом 65/50	192,24	115	14,52	12,28	3,66	194,37	0,13	1,99	0	15,37	223,57	24,19	5,7
179/83	Каша гречневая	23,41	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
927/83	Напиток (фрукты или ягоды)	26,42	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/30	5,07	60	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	39,93	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	370,00	1130,00	33,37	28,18	142,32	924,25	0,78	153,82	0,04	197,44	653,98	187,12	18,22
	ВСЕГО:	430,00		42,85	41,29	203,69	1331,24	0,91	155,22	2,70	380,65	841,63	231,79	20,20

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда
Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	35,77	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
676/83	Котлета полтавская	109,08	90	9,71	15,51	7,19	226,64	0,12	0,1	0	12,47	208,56	23,54	2,7
753/83	Макароны отварные	19,25	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
1009/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	172,00	540,00	18,56	19,64	78,13	580,38	0,28	76,20	0,02	52,83	325,54	58,70	5,06
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	28,00	60	0,48	3	2,57	38,96	0,03	10,65	0	11,6	21,52	10,32	0,69
208/83	Рассольник ленинградский с мясом 250/20	62,5	270	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
642/83	Плов с мясом 200/50	105,79	250	19,49	20,38	41,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды)	25,00	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	32,44	100	0,40	0	10,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	258,00	920,00	26,02	27,07	117,77	815,25	0,35	110,30	0,06	110,78	392,70	97,99	9,10
	ВСЕГО:	430,00		44,58	46,71	195,90	1395,63	0,63	186,50	0,08	163,61	718,24	156,69	14,16

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.П. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Угледо- ды		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	53,86	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,24	0	13,9	56,99	0	72,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	2,49	20	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	500,00	17,51	12,67	104,10	600,43	0,25	73,18	0,03	220,17	280,03	57,81	2,67
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	46,67	100	0,9	9,99	3,2	105,68	0,01	15,77	0	27,95	38,75	12,14	0,86
208/83	Рассольник ленинградский с мясом 250/20	62,5	270	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
642/83	Плов с мясом 65/200	191,05	265	23,7	17,96	51,59	476,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды)	25,00	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной 40/40	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	40,51	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	370,00	1235,00	31,05	31,64	126,95	916,52	0,39	140,42	0,06	148,26	462,86	106,79	7,79
	ВСЕГО:	430,00		48,56	44,31	231,05	1516,95	0,64	213,60	0,09	368,43	742,89	164,60	10,46

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг
Неделя: вторая
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	34,04	60	0,48	0	1,8	9	0,04	15	0	8,4	15,6	12	0,84
732/83	Биточки из филе птицы	108,51	90	9,55	13,09	12,83	221,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	19,51	150	4,53	6,02	31,23	208,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1010/83	Чай с сахаром с лимоном	5,69	207	1,14	0	17,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	172,00	547,00	18,68	19,47	83,30	585,36	0,56	18,13	0,52	123,92	455,17	125,96	9,11
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов	28,8	60	0,55	5,99	2,42	65,49	0,02	5,46	0	13,52	24,85	7,64	0,48
221/83	Суп картофельный с горохом	14,99	250	4,64	8,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
506/83	Рыба припущенная	138,12	90	12,47	8,27	2,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
759/83	Картофельное пюре	36,68	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	30,91	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 40/40	8,5	80	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	258,00	830,00	26,89	27,50	116,37	796,94	0,51	54,51	0,47	226,72	295,91	148,01	8,38
	ВСЕГО:	430,00		45,57	46,97	199,67	1382,30	1,07	72,64	0,99	350,64	751,08	273,97	17,49

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша пшеничная на молоке	51,54	210	8,29	10,36	41,17	298,77	0,34	0	0	132,18	205,86	64,24	3,63
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной 50/50	4,81	100	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	580,00	15,93	11,26	103,65	576,67	0,48	70,10	0,00	163,93	336,11	103,14	6,25
ОБЕД - 35%														
55/1983	Салат из свежих огурцов	48,00	100	0,91	9,99	4,03	109,15	0,03	9,1	0	22,53	41,42	12,74	0,8
221/83	Суп картофельный с горохом с говядиной 250/25	48,50	275	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	153,47	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
759/83	Картофельное пюре	44,02	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	30,91	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/40	6,8	70	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	Фрукт сезонный	38,3	100	0,40	0	17,5	69	0,05	6	0	45	22	17	0,6
	ИТОГО:	370,00	1000,00	43,67	30,73	130,88	943,79	0,62	69,38	0,57	306,87	426,81	205,25	11,50
	ВСЕГО:	430,00		59,60	41,99	234,53	1520,46	1,10	139,48	0,57	470,80	762,92	308,39	17,75

Возрастная категория: 7-11лет

День: пятница

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Запеканка из творога со сгущ молоком 150/20	140,42	170	15,1	18,99	41,44	406,83	0,09	0,92	0,12	30,21	375,35	45,56	1,05
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	23,68	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	172,00	510,00	19,17	19,35	83,01	588,93	0,18	61,02	0,12	80,06	443,40	76,76	2,53
ОБЕД - 35%														
103/83	Винегрет овощной	18,62	60	3,29	6,07	4,85	76,28	0,03	4,62	-	9,98	21,5	10,31	0,49
296/83	Уха рыбацкая	104,43	200	5,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
703/83	Цыплята тушеные в соусе 90/50	69,65	140	8,4	11,23	5,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
753/83	Макароны отварные	19,25	150	5,2	3,77	45,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
1042/83	Напиток(фрукты или ягоды)	40,74	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/30	5,31	50	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	ИТОГО:	258,00	800,00	26,54	25,11	117,75	818,34	0,40	24,62	0,09	77,87	426,23	101,27	56,99
	ВСЕГО:	430,00		45,71	44,46	200,76	1407,27	0,58	85,64	0,21	157,93	869,63	178,03	59,52

Возрастная категория: 12-18лет

День: пятница

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углерод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша овсяная на молоке	52,81	200/10	8,16	8,93	36,22	291,1	0,23	0,98	0,06	147,36	252,71	77,72	3,6
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,54	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	ИТОГО:	60,00	555,00	11,33	9,29	69,39	435,20	0,28	1,08	0,06	163,21	297,76	95,92	4,78
ОБЕД - 35%														
103/83	Винегрет овощной	31,03	100	5,48	10,12	8,09	127,13	0,05	7,7	0	16,65	35,83	17,18	0,83
296/83	Уха рыбацкая	125,29	250	5,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
703/83	Цыплята тушеные в соусе 100/50	72,58	150	20,68	13,53	0,46	219,6	0,09	0	0,05	12,5	262,5	31,25	1,88
753/83	Макароны отварные	23,10	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды)	40,74	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,40	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	73,86	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	ИТОГО:	370,00	1020,00	42,65	32,12	118,59	952,10	0,45	207,70	15,10	84,58	459,20	107,56	57,81
	ВСЕГО:	430,00		53,98	41,41	187,98	1387,30	0,73	208,78	15,16	247,79	756,96	203,48	62,59