

Согласовано  
Директор  
НРМОБУ «Салымская СОШ № 1»  
М.В. Жердев  
"29" 02 2024г.

Утверждаю  
Директор  
ООО "Дыть-Яхторгсервис"  
К.В. Шлыков  
"29" 02 2024г.

**Примерное 10-и дневное меню  
для учащихся общеобразовательных учреждений  
НРМОБУ «Салымская СОШ №1»  
с учетом сезонности: весна-лето**

**2024г.**

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

весна-лето

№ 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
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша рисовая на молоке	42,37	200	5,42	3,01	40,89	207	0,07	0,98	1,97	129,84	132,61	23,1	0,92
42/83	Сыр порциями	15,62	20	4,68	5	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливочное	24,34	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,01	0	0,04	2,4	2	0,3	0,02
1024/83	Кофейный напиток	19,81	200	1,68	1,48	11,14	105,38	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Йогурт	60,48	270	4,35	2,58	11,98	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>740,00</b>	<b>19,24</b>	<b>19,68</b>	<b>83,64</b>	<b>586,88</b>	<b>0,16</b>	<b>1,80</b>	<b>3,06</b>	<b>403,74</b>	<b>325,71</b>	<b>53,60</b>	<b>1,53</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
61/83	Салат из св помидор и перца	34,76	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 св 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 50/50	105,34	100	8,72	11,57	3,52	187,91	0,06	3,08	0	12,29	170,12	18,48	2,32
179/83	Каша гречневая	15,75	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)	24,84	200	0,09	0	24,37	97,21	0	3,25	0	5,23	2,75	2,25	0,62
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/30	4,23	50	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248,00</b>	<b>835,00</b>	<b>26,58</b>	<b>27,63</b>	<b>116,97</b>	<b>815,00</b>	<b>0,66</b>	<b>106,61</b>	<b>0,02</b>	<b>141,10</b>	<b>594,46</b>	<b>152,12</b>	<b>12,17</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>45,82</b>	<b>47,31</b>	<b>200,61</b>	<b>1401,88</b>	<b>0,82</b>	<b>108,41</b>	<b>3,08</b>	<b>544,84</b>	<b>920,17</b>	<b>205,72</b>	<b>13,70</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша рисовая на молоке с маслом 200/10	36,37	210	5,64	9,39	40,97	277,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	12,81	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	2,62	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	8,2	100	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>530,00</b>	<b>17,96</b>	<b>16,29</b>	<b>103,45</b>	<b>629,56</b>	<b>0,22</b>	<b>1,40</b>	<b>2,13</b>	<b>363,99</b>	<b>239,05</b>	<b>71,70</b>	<b>2,74</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
61/83	Салат из св помидор и перца	44,25	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
197/83	Щи из св капусты с говядиной 250/30	69,88	280	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
632/83	Гуляш из говядины 90/75	133,96	165	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	18,90	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)	24,84	200	0,12	0	22,89	92,89	0,01	3,75	0	3,98	2,75	2	0,22
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>1057,00</b>	<b>46,92</b>	<b>38,97</b>	<b>125,63</b>	<b>959,37</b>	<b>0,78</b>	<b>153,83</b>	<b>0,00</b>	<b>154,33</b>	<b>679,83</b>	<b>165,25</b>	<b>13,60</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>64,88</b>	<b>55,26</b>	<b>229,08</b>	<b>1588,93</b>	<b>1,00</b>	<b>155,23</b>	<b>2,13</b>	<b>518,32</b>	<b>918,88</b>	<b>236,95</b>	<b>16,34</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	33,08	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша)	96,6	90	12,39	14,71	22,41	296,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	30,32	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	2,62	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	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>540,00</b>	<b>19,11</b>	<b>19,17</b>	<b>81,38</b>	<b>597,80</b>	<b>0,36</b>	<b>33,75</b>	<b>0,70</b>	<b>273,78</b>	<b>279,40</b>	<b>95,36</b>	<b>3,89</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	28,67	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, говядиной с зеленью 250/25/10	52,10	285	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	89,00	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	Компот (фрукты или ягоды)	28,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукты сезонный	48,54	100	1,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248,00</b>	<b>915,00</b>	<b>26,33</b>	<b>27,24</b>	<b>117,20</b>	<b>819,94</b>	<b>0,34</b>	<b>100,12</b>	<b>0,05</b>	<b>139,06</b>	<b>371,87</b>	<b>110,10</b>	<b>6,32</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>	<b>1455,00</b>	<b>45,44</b>	<b>46,41</b>	<b>198,58</b>	<b>1417,74</b>	<b>0,70</b>	<b>133,87</b>	<b>0,75</b>	<b>412,84</b>	<b>651,27</b>	<b>205,46</b>	<b>10,21</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
444/83	Макароны отварные с сыром	35,00	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1025/83	Какао с молоком	18,56	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной 50/50	6,44	100	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>500,00</b>	<b>20,81</b>	<b>16,10</b>	<b>113,66</b>	<b>685,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>333,51</b>	<b>361,30</b>	<b>66,57</b>	<b>1,86</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	47,78	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 250/30/10	62,10	290	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	Компот (фрукты или ягоды)	28,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	78,67	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>975,00</b>	<b>35,57</b>	<b>33,31</b>	<b>123,34</b>	<b>947,60</b>	<b>0,41</b>	<b>89,16</b>	<b>0,05</b>	<b>163,63</b>	<b>490,78</b>	<b>128,40</b>	<b>8,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>56,38</b>	<b>49,41</b>	<b>237,00</b>	<b>1632,85</b>	<b>0,69</b>	<b>89,44</b>	<b>0,08</b>	<b>497,14</b>	<b>852,08</b>	<b>194,97</b>	<b>9,99</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: среда

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	25	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	93,36	90	11,03	18,65	5,76	239,18	0,08	1,33	0,35	36,46	220,34	28,09	2,74
179/83	Каша перловая	9,80	150	3,75	0,6	33,54	158	0,06	0	0,02	20,25	162,4	47,11	1,66
1010/83	Чай с сахаром	5,06	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	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	29,4	100	0,8	0,00	8,6	38,0	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>640,00</b>	<b>19,23</b>	<b>19,61</b>	<b>82,87</b>	<b>588,28</b>	<b>0,27</b>	<b>45,43</b>	<b>0,37</b>	<b>121,36</b>	<b>469,99</b>	<b>112,80</b>	<b>6,22</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	34,08	60	0,48	3	2,57	38,96	0,03	10,65	0	11,6	21,52	10,32	0,69
251/83	Солянка домашняя 250/10	65,00	260	6,81	10,6	19,81	169,76	0,07	12,73	0,06	108,35	106,33	21,71	1,56
697/83	Птица отварная	100,04	90	10,4	9,23	7,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
753/83	Макароны отварные	9,72	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)	34,09	200	0,15	0	25,91	103,83	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/30	5,07	50	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248,00</b>	<b>825,00</b>	<b>26,75</b>	<b>27,05</b>	<b>115,75</b>	<b>822,21</b>	<b>0,36</b>	<b>23,38</b>	<b>0,13</b>	<b>167,86</b>	<b>480,98</b>	<b>88,14</b>	<b>6,38</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>45,98</b>	<b>46,66</b>	<b>198,62</b>	<b>1410,49</b>	<b>0,63</b>	<b>68,81</b>	<b>0,50</b>	<b>289,22</b>	<b>950,97</b>	<b>200,94</b>	<b>12,60</b>

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
668/83	Тефтели рубленые с соусом	40,01	60/50	8,51	10,4	7,86	182,59	0,04	3,6	0	41,13	98,71	13,48	1,32
179/83	Каша перловая	11,76	180	5,33	0,72	40,25	226,8	0,07	0	0,02	24,3	194,88	56,53	1,99
1010/83	Чай с сахаром	2,62	200	0,24	0	13,9	56,99	0	72,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,61	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>590,00</b>	<b>21,54</b>	<b>12,02</b>	<b>110,87</b>	<b>689,38</b>	<b>0,25</b>	<b>76,50</b>	<b>0,02</b>	<b>99,99</b>	<b>425,38</b>	<b>109,75</b>	<b>5,14</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	56,80	100	0,8	5	4,29	64,94	0,05	17,75	0	19,44	35,86	17,2	1,15
251/83	Солянка домашняя	65,00	250/10	6,81	10,6	9,81	169,76	0,07	12,73	0,06	108,35	106,33	21,71	1,56
697/83	Птица отварная	120,16	100	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	13,61	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)	34,09	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	60,96	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>1005,00</b>	<b>38,57</b>	<b>34,01</b>	<b>110,78</b>	<b>914,80</b>	<b>0,43</b>	<b>74,48</b>	<b>0,14</b>	<b>215,22</b>	<b>520,96</b>	<b>124,03</b>	<b>6,05</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>60,11</b>	<b>46,03</b>	<b>221,65</b>	<b>1604,18</b>	<b>0,68</b>	<b>150,98</b>	<b>0,16</b>	<b>315,21</b>	<b>946,34</b>	<b>233,78</b>	<b>11,19</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: четверг

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	38,67	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	105,58	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	15,75	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	2,62	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	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>540,00</b>	<b>19,23</b>	<b>19,47</b>	<b>83,03</b>	<b>583,27</b>	<b>0,54</b>	<b>6,33</b>	<b>0,52</b>	<b>126,51</b>	<b>463,23</b>	<b>121,52</b>	<b>8,72</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	46,92	80	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
176/83	Борщ с говядиной и сметаной 250/25/10	64,19	285	6,69	6,71	18,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
637/1983	Азу по-татарски	106,65	250	14,9	12,19	39,1	340,54	0,21	28,16	0,04	33,54	250,9	47,4	3,71
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	25,17	200	0,2	0	26,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/30	5,07	60	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248,00</b>	<b>875,00</b>	<b>26,78</b>	<b>27,43</b>	<b>116,34</b>	<b>818,78</b>	<b>0,42</b>	<b>105,74</b>	<b>0,06</b>	<b>119,82</b>	<b>470,88</b>	<b>120,36</b>	<b>7,84</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>46,01</b>	<b>46,90</b>	<b>199,37</b>	<b>1402,05</b>	<b>0,96</b>	<b>112,07</b>	<b>0,58</b>	<b>246,33</b>	<b>934,11</b>	<b>241,88</b>	<b>16,56</b>



Возрастная категория: 12-18лет

День: четверг

Неделя: первая  
весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
732/83	Котлета из филе птицы с соусом	36,01	50/50	11,79	9,9	15,63	207,17	39,96	21,95	157,93	1,26	0,08	1,8	0,42
179/83	Каша гречневая	16,30	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай с сахаром витамин	2,62	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,07	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>540,00</b>	<b>26,69</b>	<b>16,46</b>	<b>111,65</b>	<b>670,15</b>	<b>40,50</b>	<b>92,05</b>	<b>157,93</b>	<b>89,15</b>	<b>338,13</b>	<b>112,21</b>	<b>9,18</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	46,92	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 с говядиной и сметаной	64,19	250/25/10	6,69	6,71	18,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
637/1983	Азу по-татарски	117,58	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)	25,17	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,23	20/30	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	Фрукт печенный	35,43	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>1270,00</b>	<b>43,69</b>	<b>43,76</b>	<b>163,45</b>	<b>952,84</b>	<b>0,48</b>	<b>128,24</b>	<b>0,06</b>	<b>131,05</b>	<b>545,05</b>	<b>168,82</b>	<b>9,13</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>70,38</b>	<b>60,22</b>	<b>275,10</b>	<b>1622,99</b>	<b>40,98</b>	<b>220,29</b>	<b>157,99</b>	<b>220,20</b>	<b>883,18</b>	<b>281,03</b>	<b>18,31</b>

День: пятница  
Неделя: первая  
весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
497/83	Запеканка из творога со сгущ молоком 150/20	107,22	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	5,06	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	2,54	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукты сезонный	51,18	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>510,00</b>	<b>19,07</b>	<b>19,35</b>	<b>83,21</b>	<b>588,93</b>	<b>0,20</b>	<b>39,02</b>	<b>0,12</b>	<b>81,06</b>	<b>437,40</b>	<b>74,76</b>	<b>2,33</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
103/83	Винегрет овощной	16,1	60	1,29	6,07	4,85	76,28	0,03	4,62	-	9,98	21,5	10,31	0,49
221/83	Суп картофельный с горохом с мясом 250/20	57,06	270	3,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	113,4	90	13,47	8,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
759/83	Картофельное пюре	30,32	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)	24,36	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 40/30	6,76	70	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248,00</b>	<b>850,00</b>	<b>26,59</b>	<b>27,25</b>	<b>111,57</b>	<b>808,04</b>	<b>0,53</b>	<b>53,67</b>	<b>0,47</b>	<b>224,78</b>	<b>365,26</b>	<b>157,68</b>	<b>9,34</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>45,66</b>	<b>46,60</b>	<b>194,78</b>	<b>1396,97</b>	<b>0,73</b>	<b>92,69</b>	<b>0,59</b>	<b>305,84</b>	<b>802,66</b>	<b>232,44</b>	<b>11,67</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: первая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
417/83	Котлета по-хлыновски	37,34	50/50	8,39	9,76	7,57	159,59	0,07	4,17	0,03	24,92	104,94	15,98	1,45
753/83	Макароны отварные	11,66	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай с лимоном	4,88	200	0,24	0	13,9	56,99	0	72,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>580,00</b>	<b>22,32</b>	<b>15,18</b>	<b>113,48</b>	<b>680,35</b>	<b>0,32</b>	<b>77,07</b>	<b>0,06</b>	<b>72,33</b>	<b>292,80</b>	<b>65,99</b>	<b>4,93</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
103/83	Винегрет овощной	30	100	5,48	10,12	8,09	127,13	0,05	7,7	0	16,65	35,83	17,18	0,83
221/83	Суп картофельный с горохом с мясом	57,06	250/20	3,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	126	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	36,38	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)	24,36	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,76	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	73,44	100	0,40	10,7	9	38	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>1030,00</b>	<b>43,00</b>	<b>41,62</b>	<b>131,67</b>	<b>954,07</b>	<b>0,62</b>	<b>66,98</b>	<b>0,57</b>	<b>276,99</b>	<b>421,72</b>	<b>206,09</b>	<b>13,32</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>65,32</b>	<b>56,80</b>	<b>245,15</b>	<b>1634,42</b>	<b>0,94</b>	<b>144,05</b>	<b>0,63</b>	<b>349,32</b>	<b>714,52</b>	<b>272,08</b>	<b>18,25</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая  
весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша молочная Дружба	42,11	200	5,41	3,49	41	214,67	0,21	0,97	1,94	129,81	93,39	43,52	2,29
42/83	Сыр порциями	17,81	20	4,68	4,5	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливоч	24,34	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03
1024/83	Кофейный напиток	17,88	200	1,68	1,48	11,14	105,38	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Йогурт	60,48	270	4,35	2,58	11,98	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>740,00</b>	<b>19,23</b>	<b>19,66</b>	<b>83,75</b>	<b>594,55</b>	<b>0,31</b>	<b>1,79</b>	<b>3,05</b>	<b>404,91</b>	<b>287,49</b>	<b>74,17</b>	<b>2,91</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	36,84	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 с говяд 250/25	55,25	275	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	107,07	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	11,34	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)	34,12	200	0,26	0	30,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248</b>	<b>815,00</b>	<b>26,27</b>	<b>27,61</b>	<b>115,02</b>	<b>822,67</b>	<b>0,45</b>	<b>59,35</b>	<b>0,05</b>	<b>94,37</b>	<b>406,18</b>	<b>100,81</b>	<b>6,07</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>45,50</b>	<b>47,27</b>	<b>198,77</b>	<b>1417,22</b>	<b>0,76</b>	<b>61,14</b>	<b>3,10</b>	<b>499,28</b>	<b>693,67</b>	<b>174,98</b>	<b>8,98</b>

Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник

Неделя: вторая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша молочная Дружба	37,8	200/10	6,98	9,87	41,08	288,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	13,36	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	2,59	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,25	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>530,00</b>	<b>19,31</b>	<b>16,77</b>	<b>103,57</b>	<b>640,22</b>	<b>0,36</b>	<b>1,39</b>	<b>2,03</b>	<b>363,96</b>	<b>334,44</b>	<b>92,12</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	53,63	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 с говяд 250/25	55,25	275	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	135,22	90/15	26,01	20	2,87	314,01	0,11	4,6	0,03	22,68	301,56	32,88	4,06
753/83	Макароны отварные	13,61	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)	34,12	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,69	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>1035,00</b>	<b>40,25</b>	<b>42,59</b>	<b>117,85</b>	<b>951,83</b>	<b>0,39</b>	<b>84,35</b>	<b>0,06</b>	<b>98,24</b>	<b>450,19</b>	<b>102,22</b>	<b>6,95</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>59,56</b>	<b>59,36</b>	<b>221,42</b>	<b>1592,05</b>	<b>0,75</b>	<b>85,74</b>	<b>2,09</b>	<b>462,20</b>	<b>784,63</b>	<b>194,34</b>	<b>11,10</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	30,92	60	0,36	0	2,52	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша)	93,26	90	12,45	14,71	15,41	296,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	35,82	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	2,62	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	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>540,00</b>	<b>19,05</b>	<b>19,17</b>	<b>83,10</b>	<b>597,80</b>	<b>0,36</b>	<b>33,75</b>	<b>0,70</b>	<b>273,78</b>	<b>279,40</b>	<b>95,36</b>	<b>3,89</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
61/83	Салат из св помидор и перца	22,00	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
183/83	Борщ сибирский с говядиной 250/20	59,50	270	1,98	3,22	11,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
570/83	Язык отварной с соусом 50/50	95,42	100	10,28	15,6	3,57	224,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	19,09	4,43
179/83	Каша гречневая	15,75	150	8,53	5,02	41,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	19,25	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/30	4,23	50	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	Фрукты сезонный	31,85	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248,00</b>	<b>930,00</b>	<b>26,30</b>	<b>27,29</b>	<b>116,72</b>	<b>829,02</b>	<b>0,69</b>	<b>157,13</b>	<b>0,04</b>	<b>182,31</b>	<b>553,11</b>	<b>182,18</b>	<b>13,48</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>45,35</b>	<b>46,46</b>	<b>199,82</b>	<b>1426,82</b>	<b>1,05</b>	<b>190,88</b>	<b>0,74</b>	<b>456,09</b>	<b>832,51</b>	<b>277,54</b>	<b>17,37</b>

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник

Неделя: вторая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
364/83	Котлета рыбная	41,2	70	12,46	10,22	12,9	200,84	0,06	0,2	0,4	53,96	33,56	28,84	1,75
747/83	Рис отварной	12,96	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18
1010/83	Чай с сахаром	2,62	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	30/40	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>520,00</b>	<b>22,22</b>	<b>16,38</b>	<b>106,03</b>	<b>663,17</b>	<b>0,21</b>	<b>70,30</b>	<b>0,44</b>	<b>95,91</b>	<b>197,40</b>	<b>73,29</b>	<b>5,10</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
61/83	Салат из св помидор и перца	36,68	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
183/83	Борщ сибирский с говядиной	65,25	250/25	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
570/83	Язык отварной с соусом	141,72	65/50	11,28	9,6	3,57	224,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	19,09	4,43
179/83	Каша гречневая	15,10	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	21,83	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,07	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	68,35	200	2,66	0	19,8	86	0,04	360	30	0	28	0,42	1,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>1130,00</b>	<b>31,96</b>	<b>24,38</b>	<b>149,35</b>	<b>973,93</b>	<b>0,81</b>	<b>502,23</b>	<b>30,02</b>	<b>168,49</b>	<b>617,56</b>	<b>191,62</b>	<b>16,33</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>54,18</b>	<b>40,76</b>	<b>255,38</b>	<b>1637,10</b>	<b>1,02</b>	<b>572,53</b>	<b>30,46</b>	<b>264,40</b>	<b>814,96</b>	<b>264,91</b>	<b>21,43</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда  
Неделя: вторая  
весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	27,54	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
654/83	Бифштекс рубленый	119,31	90	10,61	13,73	23,94	209,42	0,12	0,12	0,23	22,54	142,32	21,47	2,03
179/83	Каша пшенная	11,9	150	4,83	4,91	57,89	226,01	0,38	0	0,02	18,01	145,52	62,78	4,35
1009/83	Чай с сахаром витаминиз	3,87	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	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>540,00</b>	<b>19,09</b>	<b>19,00</b>	<b>116,80</b>	<b>588,53</b>	<b>0,57</b>	<b>76,22</b>	<b>0,25</b>	<b>70,20</b>	<b>358,09</b>	<b>110,85</b>	<b>8,10</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
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 говяд 250/25	65,0	275	8,63	10,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
642/83	Плов с мясом 200/65	115,00	265	13,7	12,96	39,59	376,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды)	15,00	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	21,62	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248,00</b>	<b>940,00</b>	<b>26,74</b>	<b>27,01</b>	<b>114,32</b>	<b>821,61</b>	<b>0,43</b>	<b>135,30</b>	<b>0,06</b>	<b>135,51</b>	<b>524,83</b>	<b>113,37</b>	<b>8,66</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>45,83</b>	<b>46,01</b>	<b>231,12</b>	<b>1410,14</b>	<b>1,00</b>	<b>211,52</b>	<b>0,31</b>	<b>205,71</b>	<b>882,92</b>	<b>224,22</b>	<b>16,76</b>



Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: вторая  
весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
444/83	Макароны отварные с сыром	35,00	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1025/83	Какао с молоком	18,56	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,44	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>500,00</b>	<b>20,81</b>	<b>16,10</b>	<b>113,66</b>	<b>685,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>333,51</b>	<b>361,30</b>	<b>66,57</b>	<b>1,86</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	35,00	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 говяд	65,0	250/25	5,63	10,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
642/83	Плов с мясом	115,00	200/65	23,7	17,96	51,59	376,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	22,06	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт печенный	53,08	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>1235,00</b>	<b>42,53</b>	<b>45,48</b>	<b>177,83</b>	<b>941,86</b>	<b>0,37</b>	<b>53,42</b>	<b>0,06</b>	<b>129,34</b>	<b>557,06</b>	<b>164,99</b>	<b>8,76</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>63,34</b>	<b>61,58</b>	<b>291,49</b>	<b>1627,11</b>	<b>0,65</b>	<b>53,70</b>	<b>0,09</b>	<b>462,85</b>	<b>918,36</b>	<b>231,56</b>	<b>10,62</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг  
Неделя: вторая  
весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	35	60	0,48	0	1,8	9	0,04	15	0	8,4	15,6	12	0,84
319/16	Котлета из филе индейки	105,79	90	10,07	13,33	9,64	210,46	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	15,75	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 лимоном	6,08	200	1,14	0	17,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>540,00</b>	<b>19,20</b>	<b>19,71</b>	<b>80,11</b>	<b>574,22</b>	<b>0,56</b>	<b>18,13</b>	<b>0,52</b>	<b>123,92</b>	<b>455,17</b>	<b>125,96</b>	<b>9,11</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
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 с говядиной 250/15	46,45	265	3,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	64,92	90	13,47	8,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
773/83	Картофельное пюре	30,39	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)	23,03	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/40	5,92	70	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	Фрукт сезонный	48,49	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248,00</b>	<b>935,00</b>	<b>26,81</b>	<b>27,17</b>	<b>115,31</b>	<b>822,02</b>	<b>0,56</b>	<b>114,51</b>	<b>0,47</b>	<b>262,32</b>	<b>391,61</b>	<b>184,01</b>	<b>9,63</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>46,01</b>	<b>46,88</b>	<b>195,42</b>	<b>1396,24</b>	<b>1,12</b>	<b>132,64</b>	<b>0,99</b>	<b>386,24</b>	<b>846,78</b>	<b>309,97</b>	<b>18,74</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

Неделя: вторая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
732/83	Котлета из птицы с соусом	34,91	50/50	8,02	6,82	11,51	144,71	0,05	1,73	0,28	28,5	108,16	15,33	0,9
179/83	Каша гречневая	15,10	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай с сахаром витамин	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>580,00</b>	<b>25,90</b>	<b>13,74</b>	<b>127,07</b>	<b>696,89</b>	<b>0,65</b>	<b>71,83</b>	<b>0,28</b>	<b>126,99</b>	<b>495,01</b>	<b>139,54</b>	<b>10,38</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
55/1983	Салат из свежих огурцов	46,67	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	59,11	250/30	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
508/83	Рыба припущенная	126,01	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
773/83	Картофельное пюре	36,47	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)	23,47	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,76	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	55,51	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>1000,00</b>	<b>44,93</b>	<b>30,79</b>	<b>127,01</b>	<b>936,09</b>	<b>0,62</b>	<b>123,38</b>	<b>0,57</b>	<b>297,87</b>	<b>434,31</b>	<b>202,65</b>	<b>11,29</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>70,83</b>	<b>44,53</b>	<b>254,08</b>	<b>1632,98</b>	<b>1,27</b>	<b>195,21</b>	<b>0,85</b>	<b>424,86</b>	<b>929,32</b>	<b>342,19</b>	<b>21,67</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
497/83	Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/20	108,00	170	15,17	18,85	41,85	402,91	0,09	0,78	0,11	267,15	339,8	47,47	1,44
1010/83	Чай с сахаром	2,60	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	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	52,02	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>166,00</b>	<b>510,00</b>	<b>19,14</b>	<b>19,21</b>	<b>83,62</b>	<b>585,01</b>	<b>0,20</b>	<b>38,88</b>	<b>0,11</b>	<b>318,00</b>	<b>401,85</b>	<b>76,67</b>	<b>2,72</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	36	60	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
296/83	Уха ростовская( семга)	90,90	200	4,3	4,94	14,42	143,2	0,09	0,2	0	19,68	53,32	21,6	0,87
703/83	Цыплята тушенные в соусе 90/50	73,94	140	12,7	12,23	0,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
753/83	Макароны отварные	11,34	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)	32,44	200	0,2	0	29,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/30	3,38	50	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	<b>ИТОГО:</b>	<b>248,00</b>	<b>800,00</b>	<b>26,50</b>	<b>27,38</b>	<b>116,64</b>	<b>824,73</b>	<b>0,37</b>	<b>43,70</b>	<b>0,07</b>	<b>81,36</b>	<b>427,77</b>	<b>89,09</b>	<b>4,92</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>45,64</b>	<b>46,59</b>	<b>200,26</b>	<b>1409,74</b>	<b>0,57</b>	<b>82,58</b>	<b>0,18</b>	<b>399,36</b>	<b>829,62</b>	<b>165,76</b>	<b>7,64</b>

Возрастная категория: 12-18лет

День: пятница

Неделя: вторая

весна-лето

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
195/16	Каша манная	31,81	250/10	7,86	14,34	35,23	312,74	0,1	1,63	3,32	208,6	177,75	33,16	1
42/83	Сыр порциями	15,75	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,24	0,04	150	81,6	7,05	0,09
1010/83	Чай с молоком	6	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	6,44	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>555,00</b>	<b>18,83</b>	<b>20,97</b>	<b>90,08</b>	<b>629,53</b>	<b>0,24</b>	<b>2,47</b>	<b>4,36</b>	<b>445,55</b>	<b>410,70</b>	<b>79,21</b>	<b>3,45</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	45	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
296/83	Уха ростовская( семга)	104,43	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	82,16	100/50	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	13,61	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)	32,44	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,44	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	69,92	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>354,00</b>	<b>1020,00</b>	<b>37,90</b>	<b>31,99</b>	<b>119,11</b>	<b>948,03</b>	<b>0,45</b>	<b>264,75</b>	<b>15,10</b>	<b>95,92</b>	<b>455,88</b>	<b>105,48</b>	<b>57,80</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>414,00</b>		<b>56,73</b>	<b>52,96</b>	<b>209,19</b>	<b>1577,56</b>	<b>0,69</b>	<b>267,22</b>	<b>19,46</b>	<b>541,47</b>	<b>866,58</b>	<b>184,69</b>	<b>61,25</b>