

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке без сахара	48,2	210	6,64	10,39	40,97	277,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	22,35	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,24	0,04	150	81,6	7,05	0,09
1024/83	Кофейный напиток без сахара	24,30	200	2,09	1,48	10,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	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	72,9	270	4,35	2,58	11,98	45							
	ИТОГО:	172,00	735,00	19,57	19,31	83,41	586,16	0,15	1,72	3,12	353,74	163,90	51,25	0,56
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 отварной 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) без сахара	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		45,77	46,34	197,62	1402,93	0,81	109,95	3,14	494,13	735,30	198,72	12,24

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке без сахара	48,2	210	5,64	9,39	40,97	277,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
1010/83	Чай без сахара	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	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	ИТОГО:	60,00	530,00	13,28	10,29	103,45	555,36	0,21	1,08	2,08	163,99	130,25	62,30	2,62
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	Ши 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 отварной говядины 75/75	116,23	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) без сахара	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	1,7	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Йогурт	72,9	270	4,35	2,58	11,98	45							
	ИТОГО:	370,00	1057,00	45,53	38,79	117,25	955,37	0,79	153,83	0,00	156,93	702,63	173,45	13,60
	ВСЕГО:	430,00		58,81	49,08	220,70	1510,73	1,00	154,91	2,08	320,92	832,88	235,75	16,22

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	27,05	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
364/83	Котлета рыбная на пару	97,14	90	11,02	13,49	14,52	225,95	0,06	0,23	0,45	60,71	37,76	32,45	1,97
759/83	Картофельное пюре	28,89	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 молоком без сахара	13,61	200	1,1	1,41	15,77	82,74	0,02	0,6	1	65,75	53,75	11,4	0,92
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/30	5,31	50	3,71	0,45	24,08	110,5	0,07	0	0	13,9	66,7	19,3	0,99
	ИТОГО:	172,00	550,00	19,38	19,45	80,17	576,23	0,34	32,71	1,92	245,96	279,32	104,36	4,59
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 с говядиной 250/25	52,10	275	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 отварным мясом 200/50	93,70	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) без сахара	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	39,27	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	1465,00	45,71	46,69	197,37	1396,17	0,68	132,83	1,97	385,02	651,19	214,46	10,91

Возрастная категория: 12-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	47,85	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 без сахара	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	8,50	100	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 250/30/10	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 отварным 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) без сахара	38,00	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	77,78	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: 7-11 лет

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	20	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 на пару	84,74	90	10,03	18,65	5,76	239,18	0,08	1,33	0,35	36,46	220,34	28,09	2,74
179/83	Каша перловая	13,28	150	4,44	0,6	33,54	158	0,06	0	0,02	20,25	162,4	47,11	1,66
1010/83	Чай без сахара	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	46,08	100	0,8	0,00	8,6	38,0	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	172,00	640,00	18,92	19,61	82,87	588,28	0,27	45,43	0,37	121,36	469,99	112,80	6,22
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная(каб, бакл)	47,32	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	54,47	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	90,01	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	17,01	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) без сахара	42,81	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		45,81	46,86	197,24	1411,26	0,71	135,00	0,50	297,30	964,92	201,21	12,54

Возрастная категория: 12-18 лет

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
668/83	Тефтели руб. на пару с соусом 50/50	34,98	100	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	15,94	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 без сахара	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	5,43	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	19,28	11,78	95,86	621,48	0,21	76,50	0,02	92,69	394,48	101,45	5,57
ОБЕД - 35%														
123/83	Икра овощная(каб, бакл)	78,86	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	54,47	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	99,46	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	22,68	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) без сахара	44,09	200	0,26	0	24,92	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
	Фрукт сезонный	67,06	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		59,16	46,48	217,10	1565,19	0,76	152,95	0,16	319,36	934,08	224,73	11,47

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	37,82	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 на пару	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	18,39	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 без сахара	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	25,22	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 с говядиной с сметаной 250/25/10	56,23	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	103,65	250	14,9	13,19	38,1	340,54	0,21	28,16	0,04	33,54	250,9	47,4	3,71
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	35,17	200	0,2	0	26,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/30	5,31	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	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	258,00	875,00	26,79	26,34	117,64	811,44	0,44	153,24	0,06	148,72	481,61	129,10	7,89
	ВСЕГО:	430,00		46,02	45,81	200,67	1394,71	0,98	159,57	0,58	275,23	944,84	250,62	16,61

Возрастная категория: 12-18 лет

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша пшеничная на молоке 200/10 без сахара	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 без сахара	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	42,03	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 с сметаной	56,23	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) без сахара	35,17	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,95	70	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	Фрукт печенный	46,63	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	77,34	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	370,00	1270,00	36,70	36,03	183,22	953,12	0,49	128,24	0,06	134,22	522,55	170,72	8,87
	ВСЕГО:	430,00		52,64	47,29	286,88	1529,79	0,97	128,34	0,06	298,15	858,66	273,86	14,24

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 без сахара 150	132,71	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 без сахара	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	31,39	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	28,17	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 250/20	48,50	270	3,36	5,65	22,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
633/83	Печень тушеная с соусом 75/50	96,52	125	15,19	10,26	4,03	228,54	0,34	39,75	4,27	20,78	397,57	22,85	10,3
759/83	Картофельное пюре	34,67	180	3,68	4,91	38,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	45,04	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной 30/30	5,1	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	25,99	27,17	114,02	821,78	0,82	183,18	4,84	197,13	715,10	119,69	16,77
	ВСЕГО:	430,00		45,16	46,52	197,03	1410,71	1,00	244,20	4,96	277,19	1158,50	196,45	19,30

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
195/16	Каша манная молочная без сахара	52,81	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 без сахара	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	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	46,95	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 250/20	48,50	270	3,36	5,65	22,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
633/83	Печень тушеная с соусом	125,82	150	23,64	12,68	4,05	237,79	0,43	46,53	5,4	8,13	483,15	26,34	12,76
759/83	Картофельное пюре	38,52	200	4,09	5,46	38	197,38	0,22	24,5	0,63	122,4	127,88	43,74	1,58
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	45,04	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	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
	Фрукт сезонный	61,63	100	0,40	10,7	9	38	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	370,00	1030,00	35,67	44,84	124,61	934,84	0,97	208,91	6,03	223,67	840,78	145,08	21,97
	ВСЕГО:	430,00		45,15	57,95	185,98	1341,83	1,10	210,31	8,69	406,88	1028,43	189,75	23,95

Возрастная категория: 7-11лет

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 без сахара	49,26	200/10	6,98	10,87	45,08	288,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	22,35	15	3,51	4,5	0	55,65	0,01	0,24	0,04	150	81,6	7,05	0,09
1024/83	Кофейный напиток без сахара	24,30	200	2,09	1,48	10,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный/ржаной 15/15	3,19	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Йогурт	72,9	270	4,35	2,58	11,98	45							
	ИТОГО:	172,00	515,00	19,21	19,61	83,67	577,52	0,27	1,71	3,02	349,11	241,99	62,07	2,76
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	30,99	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 говядиной 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 отварной говядины 75/15	117,25	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	17,01	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) без сахара	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
	ИТОГО:	258	815,00	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		45,48	47,22	198,69	1400,19	0,72	61,06	3,07	443,48	648,17	162,88	8,83

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 без сахара	49,07	200/10	6,98	9,87	41,08	288,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
1010/83	Чай без сахара	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	7,28	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	60,00	530,00	14,63	10,77	103,57	566,02	0,35	1,07	1,98	163,96	225,64	82,72	4,03
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	48,04	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 говядиной 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 отварной говядины 90/15	137,59	105	26,01	20	2,87	314,01	0,11	4,6	0,03	22,68	301,56	32,88	4,06
753/83	Макароньы отварные	20,41	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) без сахара	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	72,9	180	3,68	2,88	18,98	45							
	ИТОГО:	370,00	1035,00	40,25	42,59	117,85	951,83	0,39	84,35	0,06	98,24	450,19	102,22	6,95
	ВСЕГО:	430,00		54,88	53,36	221,42	1517,85	0,74	85,42	2,04	262,20	675,83	184,94	10,98

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	Са	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 на пару (горбуша)	58,72	140	11,45	14,68	6,81	236,97	0,06	2,73	0,38	66,81	43,77	32,29	2,05
759/83	Картофельное пюре	28,89	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 без сахара	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	45,57	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	172,00	690,00	18,85	19,14	83,10	576,11	0,36	72,71	0,85	223,26	226,93	102,70	4,04
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	35,44	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	23,41	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	136,25	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	18,39	150	8,53	5,02	35,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
927/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	38,56	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:	258,00	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:	430,00		45,39	45,76	199,65	1376,13	1,03	190,89	0,91	391,08	790,35	281,14	15,63

Возрастная категория: 12-18 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%														
547/83	Тефтели рыбные(горбуша) на пару	33,61	50/50	8,41	7,48	10,31	149,21	0,04	2,11	0,21	42,64	30,64	18,65	1,22
179/83	Каша перловая	15,94	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 без сахара	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	6,80	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	ИТОГО:	60,00	520,00	19,89	8,92	103,27	609,31	0,22	72,21	0,23	93,39	331,37	107,18	5,47
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	44,30	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	23,41	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	176,22	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	22,07	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
927/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	38,56	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	60,37	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		53,26	37,10	245,59	1533,56	1,00	226,03	0,27	290,83	985,35	294,30	23,69

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	46,46	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
676/83	Котлета полтавская на пару	100,63	90	9,71	15,51	7,19	236,64	0,12	0,1	0	12,47	208,56	23,54	2,7
753/83	Макароны отварные	17,01	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 без сахара	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	590,38	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 250/25	60,7	275	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
642/83	Плов с отварным мясом 200/50	93,70	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) без сахара	25,00	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	47,19	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	258,00	925,00	26,42	27,07	116,07	807,25	0,40	135,30	0,06	129,78	398,70	99,99	7,00
	ВСЕГО:	430,00		44,98	46,71	194,20	1397,63	0,68	211,50	0,08	182,61	724,24	158,69	12,06

Возрастная категория: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	47,85	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 без сахара	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	8,50	100	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 250/25	60,7	275	2,52	3,33	18,11	115,01	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
642/83	Плов с отварным мясом 65/200	115,00	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) без сахара	25,00	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный/ржаной 40/40	3,38	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт печенный	46,32	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	Йогурт питьевой	72,9	270	7,56	6,48	38,07	45							
	ИТОГО:	370,00	1235,00	38,61	38,12	165,02	961,52	0,39	140,42	0,06	148,26	462,86	106,79	7,79
	ВСЕГО:	430,00		56,12	50,79	269,12	1561,95	0,64	213,60	0,09	368,43	742,89	164,60	10,46

Возрастная категория: 7-11лет

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%														
	Овощи порционно	34,13	60	0,48	0	1,8	9	0,04	15	0	8,4	15,6	12	0,84
732/83	Биточки из индейки на пару	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	18,39	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 без сахара	6,72	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	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	18,68	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 с говядиной 250/25	48,50	275	7,36	9,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	80,66	90	11,47	6,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
759/83	Картофельное пюре	28,89	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) без сахара	33,03	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 40/50	2,55	60	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт сезонный	35,57	100	0,40	0	15,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	258,00	935,00	27,58	27,05	117,67	808,72	0,51	67,51	0,47	241,02	361,71	174,51	11,26
	ВСЕГО:	430,00		46,26	46,52	200,97	1394,08	1,07	85,64	0,99	364,94	816,88	300,47	20,37

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 без сахара	47,85	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 без сахара	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	8,5	50/50	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	72,00	150	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	2,7	1,75	21,69	114,8	0,12	16,62	0,01	35,32	62,5	27,03	1,07
506/83	Рыба припущенная	89,62	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	34,67	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
773/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	33,03	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,8	30/40	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	Фрукт сезонный	85,38	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	370,00	1000,00	38,11	24,83	136,29	915,30	0,56	73,37	0,58	273,53	349,03	221,90	9,09
	ВСЕГО:	430,00		54,04	36,09	239,94	1491,97	1,04	143,47	0,58	437,46	685,14	325,04	15,34

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Запеканка из творога без сахара	132,71	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 без сахара	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	31,39	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	15,03	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	106,43	200	1,26	4,87	8,64	111,61	0,1	13	0,02	22,4	41	26,28	42,36
703/83	Цыплята тушеные в соусе 90/50	90,01	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	17,01	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) без сахара	24,42	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	5,10	60	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	ИТОГО:	258,00	810,00	26,74	27,48	119,07	813,74	0,39	21,37	0,09	74,27	422,48	96,10	46,49
	ВСЕГО:	430,00		45,91	46,83	202,08	1402,67	0,57	82,39	0,21	154,33	865,88	172,86	49,02

Возрастная категория: 12-18 лет

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша овсянная на молоке без сахара	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 без сахара	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	25,05	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	133,04	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	99,46	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	20,41	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) без сахара	24,42	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	64,22	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