

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

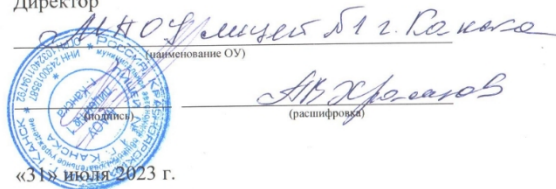
Печёрский Ю.А.



Печёрский Ю.А.
(расшифровка)

СОГЛАСОВАНО:

Директор



Примерное 12-дневное цикличное меню для столовых работающих на сырье для организации питания детей в общеобразовательных учреждениях г. Канска.

понедельник, 1-я неделя, 1 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический состав			Эн.пен. ккал	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
132	Омлет натуральный	150	13.4	20.8	3.51	255.09	0.00	0.69	0.00	0.0	198.4	0.00	16.9	5.77
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.3	0.0	332.8	20.00	18.6	0.26
3	Чай с молоком сладкий	180	3.7	3.8	14.02	105.29	0.00	0.00	0.00	0.0	146.7	0.00	0.00	1.08
ГП, 386	Напиток исломолочный	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.0	120.0	0.00	114.	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08
ГП	Хлеб ржано-	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.4	6.60	38.80	11.4	0.90
	Итого за завтрак:	500	29.2	35.4	42.23	614.50	0.16	1.71	69.3	0.5	842.0	97.50	173.	9.19
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.00	15.00	0.00	0.0	5.00	0.00	6.60	0.54
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	60	0.48	0.06	1.02	9.60	0.00	0.00	0.00	0.0	24.48	0.00	0.00	0.36
142	Борщ со свежей капустой, картофелем	200	5.70	16.4	35.97	324.80	0.14	42.80	0.00	0.0	95.00	0.00	0.00	3.23
465	Рис отварной	150	5.93	0.60	31.20	153.10	0.00	0.00	0.00	0.0	10.40	0.00	9.37	0.93
255	Печень говяжья по- строгановски	90	2.24	8.66	3.81	95.40	0.00	2.63	0.00	0.0	14.99	0.00	4.01	0.83
591	Кисель из концентрата	180	0.00	0.00	30.54	116.10	0.00	0.00	0.00	0.0	0.06	0.00	0.00	0.09
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.0	56.25	58.10	18.4	1.62
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	8.25	48.50	14.2	1.13
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.0	16.0	0.4	68.00	46.00	26.0	0.60
	Итого за обед:	950	22.8	28.5	147.7	958.50	0.46	165.5	16.0	1.0	277.4	152.6	72.0	8.79
	Полдник:													
588	Компот из сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.03	5.40	0.00	0.0	12.00	18.19	4.00	0.80
ГП	Булочка Домашняя	100	6.10	18.8	68.10	467.00	0.12	0.00	0.00	4.7	13.40	70.00	27.4	1.30
	Итого за полдник:	300	6.66	18.8	95.99	580.79	0.15	5.40	0.00	4.7	25.40	88.19	31.4	2.10
	Итого за день:	1750.	58.7	82.7	285.9	2153.79	0.77	172.6	85.3	6.2	1144.	338.2	276.	20.07

вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический состав			Эн.цен.	В1	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У			калл.	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:														
173, 280, 54-20к-2020	Каша молочная рисова/кукурузная/греч	150/10	6.00	11.40	33.00	234.00	0.00	1.98	0.00	0.00	0.00	181.32	0.00	33.81	0.38
14	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	1.20	3.00	0.04	0.02
642	Какао с молоком	180	4.05	6.03	14.70	128.30	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	167.00	0.00	21.80	0.46
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.00	0.00	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.00	0.40	6.60	38.80	11.40	0.90
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.20	7.20	13.20	6.00	0.14	
	Итого за завтрак:	520	15.1	27.5	82.08	621.90	0.18	8.91	43.6	0.7	400.8	93.70	85.4	2.98	
	Обед:														
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.00	6.00	0.00	0.00	13.80	0.00	8.40	0.36	
70	Огурец соленый (ноябрь, март)	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36	
43	Свекольник с	200	1.76	1.28	9.70	93.36	0.00	6.59	0.00	0.00	30.16	0.00	14.40	1.22	
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	60/30	7.45	5.45	0.90	82.40	0.00	0.90	0.00	0.00	21.65	0.00	13.90	0.38	
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.21	25.07	30.40	0.00	42.56	0.00	32.80	1.17	
348	Компот из кураги	180	0.94	0.00	27.89	85.50	0.00	0.72	0.00	0.00	29.16	0.00	18.90	0.63	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.00	56.25	58.10	18.40	1.62	
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.50	8.25	48.50	14.20	1.13	
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	
	Итого за обед:	750	20.6	14.2	90.56	781.56	0.45	33.37	30.4	0.6	212.5	106.6	112.	6.51	
	Полдник:														
3	Чай с молоком сладкий	200	4.10	4.20	15.80	116.80	0.03	1.60	0.06	0.30	193.40	180	28	1.1	
ГП	Булочка Российская	100	7.40	8.62	57.93	351.93	0.10	0.12	0.00	0.00	25.77	0.00	0.00	0.95	
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.20	7.20	13.20	6.00	0.14	
	Итого за полдник:	420	11.8	13.0	87.43	531.13	0.15	7.24	3.66	0.5	226.4	193.2	34.0	2.19	
	Итого за день:	1690	47.5	54.8	260.0	1934.59	0.77	49.52	77.7	1.9	839.7	393.5	232.	11.68	

среда, 1-я неделя, 3 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо д	химический состав			Эн.цен. ккал.	В1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
297	Запеканка творожная со сливочным маслом	150/3	21.8	15.7	25.67	336.60	0.00	0.75	0.00	0.0	246.8	0.00	0.00	0.85
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.3	0.0	332.8	20.00	18.6	0.32
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	8.69	71.10	0.00	117.0	0.00	0.0	5.04	0.00	1.44	0.23
ГП, 386	Напиток из лимонада	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.0	120.0	0.00	114.	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08
	Итого за завтрак:	510	33.0	26.5	51.56	621.62	0.12	118.7	69.3	0.0	742.1	58.70	146.	2.58
	Обед:													
71	Нарезка из свежих перцев (сентябрь-март)	60	0.78	0.00	3.18	16.20	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00
70	Помидор соленый (сентябрь-март)	60	0.48	0.06	1.02	9.60	0.00	0.00	0.00	0.0	24.48	0.00	0.00	0.36
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.76	6.31	17.92	145.00	0.00	0.65	0.00	0.0	19.04	0.00	14.0	1.42
255	Каша перловая	150	4.35	5.25	34.35	195.00	0.00	0.00	0.00	0.0	28.50	0.00	21.0	0.90
260	Гуляш мясной (из говядины)	90	12.6	10.0	4.13	139.05	0.00	2.61	0.00	0.0	11.96	0.00	4.23	0.27
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.0	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Мармелад	20	0.00	0.00	15.90	64.20	0.00	0.00	0.00	0.0	0.80	0.20	0.04	0.08
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.0	56.25	58.10	18.4	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	8.25	48.50	14.2	1.13
	Итого за обед:	770	24.6	17.7	106.3	666.43	0.27	22.64	0.00	0.6	129.1	106.8	57.9	4.37
	Полдник:													
385	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.08	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Булочка с повидлом	100	6.60	14.3	41.13	320.00	0.16	0.04	0.00	4.7	21.30	76.80	28.2	1.39
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.0	0.0	16.00	56.00	84.0	1.20
	Итого за полдник:	500	15.2	21.7	92.53	628.00	0.32	22.64	40.0	5.0	277.3	312.8	140.	2.71
	Итого за день:	1780	72.9	66	250.4	1916.05	0.71	164.0	109.	5.8	1148.	478.3	344.	9.655

четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
57	Капуста тушенная с	200	8.26	8.12	12.81	155.19	0.13	87.53	0.00	0.0	91.49	0.00	0.00	2.56
628	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	12.24	50.40	0.00	2.81	0.00	0.0	6.62	0.00	4.50	0.72
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08
ГП	Хлеб ржано-	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.4	6.60	38.80	11.4	0.90
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.0	0.0	16.00	56.00	84.0	1.20
	Итого за завтрак:	630	13.1	9.87	45.65	519.99	0.29	90.40	0.00	0.5	142.2	77.50	28.2	5.26
	Обед:													
99	Суп овощной с курицей	200	7.11	8.80	10.98	149.99	0.11	18.10	0.00	0.0	26.04	0.00	0.00	1.64
290	Макаронные изделия	150	5.52	5.29	35.32	153.00	0.07	0.00	0.00	0.0	12.00	41.40	7.50	0.75
14	Голубцы ленивые с отварной с маслом	60/30	5.94	6.40	5.31	102.66	0.05	20.62	0.00	0.0	27.23	0.00	0.00	1.21
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.0	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.0	56.25	58.10	18.4	1.62
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	8.25	48.50	14.2	1.13
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.0	0.2	35.00	17.00	11.0	0.10
	Итого за обед:	790	27.1	23.0	111.0	711.83	0.56	96.75	10.0	0.8	188.1	165.0	51.2	6.82
	Полдник:													
54-6хн-	Компот из изюма	200	0.5	0	27	110.2	0.01	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Сочень с творогом	100	9.60	7.90	35.80	244.10	0.05	0.07	90.0	1.0	60.90	101.9	11.6	0.80
	Итого за полдник:	300	10.1	7.90	62.80	354.30	0.06	2.67	90.0	1.3	300.9	281.9	39.6	0.92
	Итого за день:	1720	50.3	40.8	219.5	1586.12	0.91	189.8	100.	2.6	631.2	524.4	119	12.99

пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический состав			Эн.цен. ккал.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
229	Кукурруза	50	2.50	0.10	6.60	36.00	0.20	12.50	0.00	0.0	13.00	29.50	9.00	0.35
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/60	12.1	9.75	6.10	162.00	0.00	1.96	0.00	0.0	43.89	0.00	56.7	0.67
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.21	25.07	30.4	0.0	42.56	0.00	32.8	1.17
375, 376	Чай без сахара	180	0.18	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	0.00	0.0	4.50	7.47	3.96	0.72
ГП	Хлеб ржано-	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.4	6.60	38.80	11.4	0.90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08
ГП	Кондитерское изделие конфета шоколадная	20	0.70	4.50	10.10	83.50	0.01	0.00	0.00	0.3	4.76	16.20	16.8	0.51
	Итого за завтрак:	580	23.5	21.1	65.54	551.80	0.58	39.59	30.4	0.9	152.8	130.6	143.	5.40
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.00	6.00	0.00	0.0	13.80	0.00	8.40	0.36
70	Огурец соленый (ноябрь, март)	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.00	0.00	0.00	0.0	24.48	0.00	0.00	0.36
156	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	3.74	6.41	10.62	103.60	0.05	21.86	0.00	0.0	30.70	0.00	0.00	0.69
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.50	5.10	2.60	151.50	0.00	0.00	0.00	0.0	18.00	0.00	75.5	2.40
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	60/30	12.4	13.3	9.06	206.31	0.00	0.00	0.00	0.0	20.56	0.00	24.8	2.80
591	Кисель из концентрата	180	0.00	0.00	30.54	116.10	0.00	0.00	0.00	0.0	0.06	0.00	0.00	0.09
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.0	56.25	58.10	18.4	1.62
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	8.25	48.50	14.2	1.13
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.0	16.0	0.4	68.00	46.00	26.0	0.60
	Итого за обед:	960	29.6	27.7	99.04	844.81	0.37	141.9	16.0	1.0	226.3	152.6	159.	9.69
	Полдник:													
132	Омлет натуральный	200	11.6	18.0	3.04	221.08	0.38	0.00	0.00	0.0	172.0	129.0	14.7	5.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.0	7.35	4.00	5.00	0.80
	Итого за полдник:	430	15.0	19.4	29.74	359.28	0.50	3.26	0.00	0.0	216.8	171.7	32.0	6.88
	Итого за день:	1970	68.2	68.3	194.3	1755.89	1.44	184.8	46.4	2.0	595.9	454.9	334.	21.96

суббота, 1-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический состав			Эн.цен. ккал.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	0.00	15.00	0.00	0.00	5.00	0.00	6.60	0.54
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	60	0.50	0.07	1.37	11.52	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	5.29	35.32	153.00	0.07	0.00	0.00	0.00	12.00	41.40	7.50	0.75
150	Бефстроганов из отварного мяса	60	10.58	9.87	2.02	135.20	0.06	0.16	0.00	0.00	27.70	0.00	0.00	1.67
294	Чай с лимоном и мандаринами	180/6	0.06	0.01	13.79	55.46	0.00	1.98	0.00	0.00	10.80	0.00	3.60	0.72
ГП	Хлеб ржаной	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.4	6.60	38.80	11.4	0.90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08
	Итого за завтрак:	606	22.1	17.1	80.60	515.58	0.35	40.20	10.0	0.7	154.0	135.9	45.8	5.58
	Обед:													
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7.26	3.65	26.91	196.00	0.00	28.56	0.00	0.00	33.04	0.00	49.07	1.74
413	Котлета, биточек, шницель / соус томатный	60/30	10.32	15.61	4.31	220.20	0.04	0.00	0.00	0.00	27.75	63.21	75.36	1.80
54-9г-	Рагу из овощей	150	2.93	7.43	15.38	140.03	0.16	32.03	0.00	0.00	68.03	0.00	33.0	0.80
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.2	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.0	56.25	58.10	18.4	1.62
ГП	Хлеб ржаной	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	8.25	48.50	14.2	1.13
	Итого за обед:	745	28.2	29.2	95.80	821.73	0.46	64.68	0.00	0.8	207.3	183.8	198.	9.89
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.0	0.0	240.0	180.0	28.0	0.20
ГП	Булочка Российская	100	7.40	8.62	57.93	351.93	0.10	0.12	0.00	0.0	25.77	0.00	0.00	0.95
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.2	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за полдник:	420	13.3	15.2	79.81	526.57	0.20	7.04	43.6	0.2	272.9	193.2	34.0	1.29
	Итого за день:	1771	63.6	61.6	256.2	1863.88	1.00	111.9	53.6	1.7	634.3	512.9	277.	16.75

понедельник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо д	химический состав			Эн.цен. калл.	В1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшеничная/	150/10	5.85	7.42	26.93	200.17	0.06	1.09	20.00	0.00	108.55	36.00	36.00	0.91
209	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	77.00	4.80	1.00
379	Кофейный напиток с молоком	180	4.59	4.41	12.02	105.57	0.01	1.35	0.02	0.00	174.10	47.40	36.15	1.14
ГП, 386	Напиток изломолочный(сноро)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	0.00	114.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.00	37.50	38.70	12.3	1.08
ГП	Хлеб ржано-	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.4	6.60	38.80	11.4	0.90
	Итого за завтрак:	530	23.0	21.3	63.95	550.14	0.26	3.20	120.	0.5	468.7	237.9	214.	5.13
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.00	6.00	0.00	0.00	13.80	0.00	8.40	0.36
70	Огурец соленый (июль- март)	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	200	7.89	5.65	18.79	153.10	0.22	9.50	0.00	0.00	29.72	0.00	0.00	2.47
394	Жаркое из курицы по домашнему	250	25.61	19.69	25.14	379.61	0.00	11.42	0.00	0.00	40.00	0.00	54.76	3.49
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.00	56.25	58.10	18.4	1.62
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	8.25	48.50	14.2	1.13
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.2	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за обед:	880	42.0	28.0	110.6	871.09	0.51	46.47	3.60	0.8	189.3	119.8	93.4	9.58
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.0	0.0	240.0	180.0	28.0	0.20
ГП	Расстегай с яблоком	100	7.70	5.60	38.70	245.70	0.41	4.28	45.3	0.4	37.17	188.7	63.9	2.70
	Итого за полдник:	300	13.3	11.9	46.88	357.94	0.49	5.68	85.3	0.4	277.1	368.7	91.9	2.90
	Итого за день:	1710	78.3	61.3	221.4	1779.17	1.27	55.35	208.	1.8	935.2	726.4	400.	17.61

вторник, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический состав			Эн.цен. ккал.	B1	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак:														
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	13.80	0.00	8.40	0.36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
413	Котлета, биточек, шницель / соус томатный	60/30	10.3	15.6	4.31	220.20	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	27.75	63.21	75.3	1.80
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.21	25.07	30.4	0.0	0.0	42.56	0.00	32.8	1.17
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0.06	0.01	13.79	55.46	0.00	1.98	0.00	0.00	0.00	10.80	0.00	3.60	0.72
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.00	0.00	37.50	38.70	12.3	1.08
ГП	Хлеб ржаной	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.4	0.0	6.60	38.80	11.4	0.90
	Итого за завтрак:	536	18.8	22.4	61.77	552.86	0.41	27.11	30.4	0.5	149.6	140.7	135.	6.03	
	Обед:														
142	Борщ со свежей капустой, картофелем	200	5.70	16.4	35.97	324.80	0.14	42.80	0.00	0.00	0.00	95.00	0.00	0.00	3.23
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	5.29	35.32	153.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	41.40	7.50	0.75
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/60	12.1	9.75	6.10	162.00	0.00	1.96	0.00	0.00	0.00	43.89	0.00	56.7	0.67
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	8.69	71.10	0.00	117.0	0.00	0.00	0.00	5.04	0.00	1.44	0.23
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.00	0.00	56.25	58.10	18.4	1.62
ГП	Хлеб ржаной	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	0.0	8.25	48.50	14.2	1.13
	Итого за обед:	730	30.7	34.1	115.0	884.40	0.45	161.8	0.00	0.6	220.4	148.0	98.3	7.63	
	Полдник:														
588	Компот из сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.03	5.40	0.00	0.00	0.00	12.00	18.19	4.00	0.80
ГП	Сочень с творогом	100	9.60	7.90	35.80	244.10	0.05	0.07	90.0	1.0	0.0	60.90	101.9	11.6	0.80
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.2	0.0	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за полдник:	420	10.4	8.10	77.39	420.29	0.10	10.99	93.6	1.2	80.10	133.2	21.6	1.74	
	Итого за день:	1686	60.0	64.6	254.2	1857.55	0.95	199.9	124.	2.3	450.2	422	255.	15.39	

среда, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	В1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
265	Запеканка рисово-творожная с повидлом	150/3	13.9	7.60	60.40	394.95	0.00	0.41	40.0	0.0	175.1	0.00	49.4	2.89
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.3	0.0	332.8	20.00	18.6	0.26
642	Какао с молоком	180	4.05	6.03	14.70	128.30	0.00	1.35	0.00	0.0	167.0	0.00	21.8	0.46
ГП, 386	Напиток изломелочный	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.0	120.0	0.00	114.	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08
	Итого за завтрак:	510	28.6	24.1	92.30	737.17	0.12	2.78	109.	0.0	832.4	58.70	216.	4.79
	Обед:													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	3.00	2.63	13.47	89.55	0.00	10.90	0.00	0.0	22.47	0.00	11.8	1.22
438	Азу с мясом говядины	250	12.9	11.9	27.61	265.80	0.04	21.25	0.00	0.0	29.87	0.00	41.4	1.63
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.0	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.0	56.25	58.10	18.4	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	8.25	48.50	14.2	1.13
	Итого за обед:	700	23.7	16.9	93.04	623.53	0.31	52.18	0.00	0.6	140.2	106.6	85.9	5.97
	Полдник:													
385	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.08	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Булочка с повидлом	100	6.60	14.3	41.13	320.00	0.16	0.04	0.00	4.7	21.30	76.80	28.2	1.39
ГП	Кондитерское изделие конфета шоколадная	20	0.70	4.50	10.10	83.50	0.01	0.00	0.00	0.3	4.76	16.20	16.8	0.51
	Итого за полдник:	320	12.9	25.2	60.63	519.50	0.25	2.64	0.06	5.4	266.0	273.0	73.0	2.02
	Итого за день:	1530	65.2	66.3	245.9	1880.2	0.67	57.59	109.	6.1	1238.	438.3	375.	12.77

четверг, 2-я неделя, 10 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-)	60	0.50	0.10	1.50	8.40	0.00	6.00	0.00	0.00	13.80	0.00	8.40	0.36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0.50	0.07	1.37	11.52	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
449	Плов из птицы	150	13.0	12.3	29.63	295.00	0.00	7.00	0.00	0.00	25.79	0.00	29.5	1.36
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.00	37.50	38.70	12.3	1.08
ГП	Хлеб ржано-	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.4	6.60	38.80	11.4	0.90
628	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	12.24	50.40	0.00	2.81	0.00	0.00	6.62	0.00	4.50	0.72
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.0	0.00	16.00	56.00	84.0	1.20
	Итого за завтрак:	640	21.3	15.1	105.8	671.32	0.24	29.87	40.0	0.6	116.9	133.5	141.	5.62
	Обед:													
42	Рассольник Ленинградский	200	4.02	9.04	25.90	143.62	0.00	12.24	0.00	0.00	21.36	0.00	20.0	0.80
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.21	25.07	30.4	0.00	42.56	0.00	32.8	1.17
14	Голубцы ленивые с	60/30	5.94	6.40	5.31	102.66	0.05	20.62	0.00	0.00	27.23	0.00	0.00	1.21
588	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	25.10	102.41	0.03	4.86	0.00	0.00	10.80	18.19	3.60	0.72
ГП	Хлеб пшеничный	50	5.33	2.22	21.77	137.00	0.21	0.10	0.00	0.1	62.50	64.55	20.5	1.80
ГП	Хлеб ржано-	30	2.28	0.48	11.28	60.24	0.06	0.00	0.00	0.7	9.90	58.20	17.1	1.36
	Итого за обед:	700	21.3	23.2	111.4	692.93	0.56	62.89	30.4	0.8	174.3	140.9	94.0	7.06
	Полдник:													
54-6т-	Сырники/молоко	150/3	24.1	13.5	31.60	343.80	0.15	0.00	0.00	0.00	234.0	327.0	39.0	0.00
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.0	0.00	16.00	56.00	84.0	1.20
	Итого за полдник:	580	27.3	14.5	87.20	591.80	0.23	23.20	40.0	0.0	257.3	387.0	128.	2.00
	Итого за день:	1920	70.0	52.9	304.4	1956.05	1.02	115.9	110.	1.4	548.6	661.4	363.	14.68

пятница, 2-я неделя, 11 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический состав			Эн.цен. ккал.	B1	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак:														
53	Суп молочный с макаронными	150	3.90	3.90	18.17	123.70	0.07	0.45	0.00	0.0	125.0	41.40	14.4	0.30	
375, 376	Чай без сахара	180	0.18	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	0.00	0.0	4.50	7.47	3.96	0.72	
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08	
ГП	Хлеб ржано-	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.4	6.60	38.80	11.4	0.90	
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.2	7.20	13.20	6.00	0.14	
ГП	Кондитерское изделие конфета шоколадная	20	0.70	4.50	10.10	83.50	0.01	0.00	0.00	0.3	4.76	16.20	16.8	0.51	
	Итого за завтрак:	520	9.78	10.3	62.66	392.90	0.26	6.03	3.60	1.1	185.6	155.7	64.8	3.65	
	Обед:														
71	Нарезка из свежих перцев (сентябрь-)	60	0.78	0.00	3.18	16.20	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	
70	Помидор соленый (забыл мар)	60	0.48	0.06	1.02	9.60	0.00	0.00	0.00	0.0	24.48	0.00	0.00	0.36	
156	Щи из свежей капусты с картофелем и	200	3.74	6.41	10.62	103.60	0.05	21.86	0.00	0.0	30.70	0.00	0.00	0.69	
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.50	5.10	2.60	151.50	0.00	0.00	0.00	0.0	18.00	0.00	75.5	2.40	
294, 332	Котлета куриная с	60/30	10.0	4.47	8.40	115.36	0.06	0.17	28.0	0.0	24.80	75.60	10.2	0.75	
348	Компот из кумариты	180	0.94	0.00	27.89	85.50	0.00	0.72	0.00	0.0	29.16	0.00	18.9	0.63	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.0	56.25	58.10	18.4	1.62	
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	8.25	48.50	14.2	1.13	
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.0	0.2	35.00	17.00	11.0	0.10	
	Итого за обед:	855	27.2	18.6	87.03	677.06	0.41	60.84	38.0	0.8	226.6	199.2	148.	7.68	
	Полдник:														
3	Чай с молоком сладкий	200	4.1	4.2	15.8	116.8	0.03	1.6	0.06	0.3	193.4	180	28	1.1	
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.3	0.0	332.8	20.00	18.6	0.26	
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.10	57.00	0.00	0.00	40.0	0.0	1.20	3.00	0.04	0.02	
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08	
ГП	Кондитерское изделие конфета шоколадная	40	1.65	10.5	23.76	196.47	0.02	0.00	0.00	0.9	11.20	38.12	39.6	1.20	
	Итого за полдник:	300	13.6	29.3	52.76	525.19	0.18	1.92	109.	1.2	576.1	279.8	98.6	3.66	
	Итого за день:	1675	50.7	58.2	202.4	1595.15	0.84	68.78	151.	3.2	988.3	634.7	311.	14.98	

суббота, 2-я неделя, 12 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический состав			Эн.цен. калл.	В1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.21	25.07	30.4	0.0	42.56	0.00	32.8	1.17
423	Тефтели из говядины	60/30	9.16	13.3	19.78	184.31	0.06	6.81	0.00	0.0	24.95	0.00	13.6	1.49
54-6хн-	Компот из изюма	180	0.45	0	24.3	99.18	0.01	0	0.06	0.3	23.18	0.00	12.0	0.9
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.0	16.0	0.4	68.00	46.00	26.0	0.60
ГП	Хлеб ржано-	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.4	6.60	38.80	11.4	0.90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.0	37.50	38.70	12.3	1.08
	Итого за завтрак:	670	19.4	20.5	102.9	638.89	0.52	151.9	46.5	1.2	202.7	123.5	108.	6.14
	Обед:													
48	Суп картофельный с мясными	200	7.81	5.46	15.20	140.10	0.00	18.76	0.00	0.0	23.13	0.00	37.8	2.42
54-26г	Рис с овощами	150	3.19	5.66	26.02	167.80	0.00	1.00	0.00	0.0	18.00	0.00	26.0	0.50
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	60/30	7.45	5.45	0.90	82.40	0.00	0.90	0.00	0.0	21.65	0.00	13.9	0.38
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.2	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.0	56.25	58.10	18.4	1.62
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.5	8.25	48.50	14.2	1.13
	Итого за обед:	710	18.3	13.7	76.12	515.70	0.26	5.99	0.00	0.8	118.1	120.6	80.6	6.43
	Полдник:													
ГП. 386	Напиток	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.0	0.0	240.0	180.0	28.0	0.20
ГП	Булочка Домашняя	100	6.10	18.8	68.10	467.00	0.12	0.00	0.00	4.7	13.40	70.00	27.4	1.30
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.0	0.0	16.00	56.00	84.0	1.20
	Итого за полдник:	500	14.7	26.1	118.2	771.24	0.28	21.40	80.0	4.7	269.4	306.0	139.	2.70
	Итого за день:	1880	52.4	60.3	297.3	1925.83	1.05	179.3	126.	6.8	590.3	550.1	328.	15.26

понедельник, 1-я неделя, 1 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн пен. ккал	В1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
132	Омлет натуральный	200	11.6	18.0	3.04	221.08	0.38	0.00	0.00	0.	172.0	129.0	14.7	5.00
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.	0.	499.0	30.00	28.0	0.38
3	Чай с молоком сладкий	180	3.7	3.8	14.0	105.29	0.00	0.00	0.00	0.	146.7	0.00	0.00	1.08
ГП, 386	Напиток исломоложный(снего	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.	120.0	0.00	114.	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.	50.00	51.60	16.4	1.44
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.	8.25	48.50	14.2	1.13
	Итого за завтрак:	575	31.2	36.1	47.9	654.27	0.59	1.16	104.	0.	995.9	259.1	187.	9.13
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-	100	1.20	0.20	2.50	24.00	0.00	25.0 0	0.00	0. 00	10.00	0.00	11.0 0	0.90
70	Помидор соленый (ноябрь, март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.	40.80	0.00	0.00	0.60
142	Борщ со свежей капустой, картофелем	250	7.11	20.5 5	44.9 7	406.27	0.18	53.5 5	0.00	0. 00	119.0 9	0.00	0.00	4.04
465	Рис отварной	180	7.12	0.72	37.4	183.72	0.03	0.00	20.0	0.	12.48	55.40	11.2	1.12
255	Печень говяжья по- строгановски	100	2.49	9.62	4.23	106.00	0.00	2.92	0.00	0.	16.65	0.00	4.45	0.92
591	Кисель из концентрата	180	0.00	0.00	30.5	116.10	0.00	0.00	0.00	0.	0.06	0.00	0.00	0.09
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.	75.00	77.40	24.6	2.16
ГП	Хлеб ржано-	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.	9.90	58.20	17.1	1.35
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.2	86.00	0.08	120.	16.0	0.	68.00	46.00	26.0	0.60
	Итого за обед:	1100	28.0	34.5	173.	1141.99	0.60	176.	36.0	1.	341.9	237.0	83.3	10.8
	Полдник:													
588	Компот из сухофруктов	200	0.56	0.00	27.8	113.79	0.03	5.40	0.00	0.	12.00	18.19	4.00	0.80
ГП	Булка домашняя	100	7.20	15.7	63.3	407.53	0.12	0.00	0.00	0.	13.60	0.00	0.00	0.92
	Итого за полдник:	300	7.76	15.7	91.2	521.32	0.15	5.40	0.00	0.	25.60	18.19	4.00	1.72
	Итого за день:	1975	67.0	86.4	312.	2317.58	1.34	183.	140.	1.	1363.	514.2	274.	21.7

вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	B1	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак:														
173, 280, 54-20к-2020	Каша рисова/кукурузная/греч	200/10	8.02	15.00	44.01	312.00	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	241.76	0.00	45.08	0.51
14	Масло сливочное	15	0.08	12.3	0.12	112.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.06	0.03	
642	Какао с молоком	180	4.05	6.03	14.7	128.30	0.00	1.35	0.00	0.00	167.0	0.00	21.8	0.46	
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.00	50.00	51.60	16.4	1.44	
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.00	8.25	48.50	14.2	1.13	
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.7	62.40	0.02	5.52	3.60	0.00	7.20	13.20	6.00	0.14	
	Итого за завтрак:	590	18.6	35.8	99.3	774.70	0.23	9.55	3.60	0.00	476.0	113.3	103.0	3.71	
	Обед:														
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-)	100	0.80	0.20	2.60	14.00	0.00	10.00	0.00	0.00	23.00	0.00	14.00	0.60	
70	Огурец соленый (ноябрь, март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60	
43	Свекольник с	250	2.20	1.60	12.0	116.70	0.00	8.74	0.00	0.00	37.70	54.00	18.0	1.53	
235	Шницель рыбный (из горбуши) с маслом	70/30	8.60	6.30	1.07	95.39	0.00	1.03	0.00	0.00	21.48	0.00	16.17	0.44	
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.4	176.40	0.00	30.8	0.00	0.00	51.07	0.00	39.4	1.40	
348	Компот из квраги	180	0.94	0.00	27.8	85.50	0.00	0.72	0.00	0.00	29.16	0.00	18.9	0.63	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.00	75.00	77.40	24.6	2.16	
ГП	Хлеб ржано-	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.00	9.90	58.20	17.1	1.35	
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.0	192.00	0.08	20.0	40.0	0.00	16.00	56.00	84.0	1.20	
	Итого за обед:	900	25.2	17.2	107.0	909.89	0.31	41.4	0.00	0.00	265.1	189.6	134.0	8.11	
	Полдник:														
3	Чай с молоком сладкий	200	4.1	4.2	15.8	116.8	0.03	1.6	0.06	0.00	193.4	180	28	1.1	
ГП	Булочка Российская	100	7.40	8.62	57.9	351.93	0.10	0.12	0.00	0.00	25.77	0.00	0.00	0.95	
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.7	62.40	0.02	5.52	3.60	0.00	7.20	13.20	6.00	0.14	
	Итого за полдник:	420	11.8	13.0	87.4	531.13	0.15	7.24	3.66	0.00	226.4	193.2	34.0	2.19	
	Итого за день:	1910	55.6	66.0	293.0	2215.72	0.69	58.2	7.26	2.00	967.5	496.1	271.0	14.0	

среда, 1-я неделя, 3 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
297	Запеканка творожная с сулущим молоком	200/30	29.0	21.0	37.2	448.80	0.10	1.00	40.0	0.00	329.0	166.6	46.6	1.10
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.00	0.00	499.0	30.00	28.0	0.38
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	8.69	71.10	0.00	117.00	0.00	0.00	5.04	0.00	1.44	0.23
ГП, 386	Напиток из смородины (Йогурт)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.0	0.00	114.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.00	50.00	51.60	16.4	1.44
	Итого за завтрак:	580	43.6	35.1	67.3	797.60	0.26	119.00	144.00	0.00	1003.0	248.2	206.0	3.25
	Обед:													
71	Нарезка из свежих перцев (сентябрь-октябрь)	100	1.30	0.00	5.30	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.45	7.89	22.40	181.00	0.00	0.81	0.00	0.00	23.80	0.00	17.60	1.77
255	Каша перловая	180	5.22	6.30	41.2	234.00	0.06	0.00	0.00	0.00	34.30	202.0	25.2	1.08
260	Гуляш мясной (из говядины)	100	14.0	11.1	4.58	154.50	0.00	2.90	0.00	0.00	13.28	0.00	4.70	0.30
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.9	94.68	0.04	19.9	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Мармелад	30	0.00	0.00	23.8	96.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.12
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.00	75.00	77.40	24.6	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.00	9.90	58.20	17.1	1.35
	Итого за обед:	930	28.9	20.5	129.0	804.18	0.40	22.90	0.00	0.00	157.0	337.9	72.2	5.38
	Полдник:													
385	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.08	2.6	0.06	0.00	240	180	28	0.12
ГП	Булочка с повидлом	100	6.60	14.3	41.1	320.00	0.16	0.04	0.00	4.00	21.30	76.80	28.2	1.39
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.0	192.00	0.08	20.0	40.0	0.00	16.00	56.00	84.0	1.20
	Итого за полдник:	500	15.2	21.7	92.5	628.00	0.32	22.60	40.00	5.00	277.3	312.8	140.0	2.71
	Итого за день:	2010	87.8	77.4	289.0	2229.78	0.98	164.00	184.00	5.00	1437.0	898.9	418.0	11.3

четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
57	Капуста тушенная с	250	10.3	10.3	20.0	194.00	0.13	109.	0.00	0.	114.2	0.00	0.00	3.20
628	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	12.2	50.40	0.00	2.81	0.00	0.	6.62	0.00	4.50	0.72
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.0	192.00	0.08	20.0	40.0	0.	16.00	56.00	84.0	1.20
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.	50.00	51.60	16.4	1.44
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.	8.25	48.50	14.2	1.13
	Итого за завтрак:	695	19.6	13.5	101.	596.20	0.42	132.	40.0	0.	195.0	156.1	119.	7.69
	Обед:													
99	Суп овощной с курицей	250	7.56	9.72	13.8	169.78	0.13	22.8	0.00	0.	31.80	0.00	0.00	1.83
290	Макаронные изделия	180	6.62	6.35	42.3	184.00	0.00	0.00	0.00	0.	14.40	0.00	9.00	0.90
14	Голубцы ленивые с	70/30	6.60	7.17	5.90	114.07	0.05	22.9	0.00	0.	30.26	0.00	0.00	1.34
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.9	94.68	0.04	19.9	0.00	0.	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.	75.00	77.40	24.6	2.16
ГП	Хлеб ржано-	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.	9.90	58.20	17.1	1.35
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.0	10.0	0.	35.00	17.00	11.0	0.10
	Итого за обед:	900	31.3	26.5	129.	825.23	0.58	103.	10.0	1.	219.7	152.6	61.7	8.05
	Полдник:													
54-6хн-	Компот из изюма	200	0.5	0	27	110.2	0.01	2.6	0.06	0.	240	180	28	0.12
ГП	Сочень с творогом	100	9.60	7.90	35.8	244.10	0.05	0.07	90.0	1.	60.90	101.9	11.6	0.80
	Итого за полдник:	300	10.1	7.90	62.8	354.30	0.06	2.67	90.0	1.	300.9	281.9	39.6	0.92
	Итого за день:	1895	61.1	47.9	293.	1775.73	1.06	238.	140.	3.	715.7	590.6	220.	16.6

пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
229	Кукурдза	50	2.50	0.10	6.60	36.00	0.20	12.5	0.00	0.	13.00	29.50	9.00	0.35
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе	90/60	15.5	9.10	5.10	165.30	0.00	2.50	0.00	0.	49.70	0.00	74.3	0.81
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.4	176.40	0.00	30.8	0.00	0.	51.07	0.00	39.4	1.40
375, 376	Чай без сахара	180	0.18	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	0.00	0.	4.50	7.47	3.96	0.72
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.	8.25	48.50	14.2	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.	50.00	51.60	16.4	1.44
ГП	Кондитерское изделие конфета шоколадная	20	0.70	4.50	10.1	83.50	0.01	0.00	0.00	0.	4.76	16.20	16.8	0.51
	Итого за завтрак:	645	29.1	22.0	75.1	621.90	0.42	45.9	0.00	1.	181.2	153.2	174.	6.36
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-март)	100	0.80	0.20	2.60	14.00	0.00	10.0	0.00	0.	23.00	0.00	14.0	0.60
70	Огурец соленый (июль-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.	40.80	0.00	0.00	0.60
156	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	4.67	8.01	13.2	133.20	0.00	27.3	0.00	0.	38.38	0.00	0.00	0.87
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	31.2	182.00	0.07	0.00	0.00	0.	21.60	0.00	90.6	2.88
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	70/30	12.6	13.5	9.16	208.60	0.08	0.00	0.21	0.	20.80	130.0	25.1	2.20
591	Кисель из концентрата	180	0.00	0.00	30.5	116.10	0.00	0.00	0.00	0.	0.06	0.00	0.00	0.09
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.	75.00	77.40	24.6	2.16
ГП	Хлеб ржано-	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.	9.90	58.20	17.1	1.35
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.2	86.00	0.08	120.	16.0	0.	68.00	46.00	26.0	0.60
	Итого за обед:	1130	34.0	31.2	140.	969.80	0.54	147.	16.2	1.	274.5	311.6	183.	10.7
	Полдник:													
132	Омлет натуральный	250	22.3	34.6	5.85	425.15	0.00	1.15	0.00	0.	330.7	0.00	28.2	9.62
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.	50.00	51.60	16.4	1.44
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.6	56.00	0.00	3.20	0.00	0.	7.35	4.00	5.00	0.80
	Итого за полдник:	490	26.8	36.5	36.8	590.75	0.16	4.43	0.00	0.	388.1	55.60	49.6	11.8
	Итого за день:	2265	90.0	89.8	252.	2182.45	1.12	197.	16.2	2.	843.9	520.4	407.	28.9

суббота, 1-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-ноябрь)	100	1.20	0.20	2.50	24.00	0.00	25.00	0.00	0.00	10.00	0.00	11.00	0.90
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.62	6.35	42.38	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	0.00	9.00	0.90
150	Бефстроганов из отварного мяса	70	12.34	11.51	2.35	157.70	0.07	0.20	0.00	0.00	30.10	0.00	0.00	2.00
294	Чай с лимоном и мандаринами	180/6	0.06	0.01	13.7	55.46	0.00	1.98	0.00	0.00	10.80	0.00	3.60	0.72
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.00	50.00	51.60	16.4	1.44
ГП	Хлеб ржаной	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.00	8.25	48.50	14.2	1.13
	Итого за завтрак:	701	26.8	20.3	95.1	614.16	0.34	40.2	10.0	0.	189.3	117.1	54.2	6.89
	Обед:													
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9.08	7.56	33.64	245.00	0.00	35.70	0.00	0.00	41.30	0.00	61.34	2.17
413	Котлета, биточек, шницель / соус томатный	70/30	12.04	18.20	5.02	256.90	0.00	0.00	0.00	0.00	32.38	0.00	87.92	2.10
54-9г-	Рагу из овощей	180	3.80	0.98	21.3	104.70	0.16	38.9	0.00	0.00	90.00	0.00	0.00	1.80
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.00	75.00	77.40	24.6	2.16
ГП	Хлеб ржаной	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.00	9.90	58.20	17.1	1.35
	Итого за обед:	870	34.6	30.0	117.	923.30	0.49	78.7	0.00	1.	262.5	149.6	198.	12.3
	Полдник:													
ГП. 386	Напиток	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.0	0.00	240.0	180.0	28.0	0.20
ГП	Булочка Российская	100	7.40	8.62	57.9	351.93	0.10	0.12	0.00	0.00	25.77	0.00	0.00	0.95
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.7	62.40	0.02	5.52	3.60	0.00	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за полдник:	420	13.3	15.2	79.8	526.57	0.20	7.04	43.6	0.	272.9	193.2	34.0	1.29
	Итого за день:	1991	74.7	65.6	292.	2064.03	1.03	126.	53.6	2.	724.9	459.9	287.	20.5

понедельник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшеничная/	200/10	7.79	9.89	35.91	266.89	0.06	1.46	20.00	0.00	144.73	36.00	48.00	1.21
209	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	77.00	4.80	1.00
379	Кофейный напиток с молоком	180	4.59	4.41	12.00	105.57	0.01	1.35	0.02	0.00	174.10	47.40	36.15	1.14
ГП, 386	Напиток изломедовый(слож)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	0.00	114.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.00	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.00	8.25	48.50	14.20	1.13
	Итого за завтрак:	595	26.4	24.3	79.1	654.26	0.31	3.59	120.	0.	519.0	260.5	233.	6.02
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-)	100	0.80	0.20	2.60	14.00	0.00	10.00	0.00	0.00	23.00	0.00	14.00	0.60
70	Огурец соленый (июль- март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	250	10.51	7.48	23.40	197.73	0.27	11.88	0.00	0.00	37.00	0.00	0.00	3.10
394	Жаркое из курицы по домашнему	300	25.00	19.00	24.13	364.44	0.00	11.00	0.00	0.00	38.40	0.00	53.00	3.35
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.90	94.68	0.04	19.90	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.00	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.00	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.00	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за обед:	1040	46.3	29.9	123.	963.15	0.63	48.4	3.60	1.	231.7	148.8	100.	11.0
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ГП	Расстегай с яблоком	100	7.70	5.60	38.70	245.70	0.41	4.28	45.30	0.00	37.17	188.70	63.90	2.70
	Итого за полдник:	300	13.3	11.9	46.8	357.94	0.49	5.68	85.3	0.	277.1	368.7	91.9	2.90
	Итого за день:	1935	86.1	66.1	249.	1975.35	1.44	57.7	208.	2.	1027.	778.0	426.	19.9

вторник, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	Завтрак:														
71	Нарезка из свежих овощей (сентябрь)	100	0.80	0.20	2.60	14.00	0.00	10.00	0.00	0.00	23.00	0.00	14.00	0.60	
70	Огурец соленый (ноябрь, март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60	
413	Котлета, биточек, шницель / соус томатный	70/30	12.00	18.20	5.02	256.90	0.00	0.00	0.00	0.00	32.38	0.00	87.90	2.10	
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.40	176.40	0.00	30.80	0.00	0.00	51.07	0.00	39.40	1.40	
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0.06	0.01	13.70	55.46	0.00	1.98	0.00	0.00	10.80	0.00	3.60	0.72	
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.00	50.00	51.60	16.40	1.44	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.00	8.25	48.50	14.20	1.13	
	Итого за завтрак:	702	23.8	26.8	76.9	681.76	0.21	42.9	0.00	0.00	216.3	100.1	175.0	7.99	
	Обед:														
142	Борщ со свежей капустой, картофелем	250	7.11	20.50	44.90	406.27	0.18	53.50	0.00	0.00	119.00	0.00	0.00	4.04	
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.62	6.35	42.30	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	0.00	9.00	0.90	
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе	90/60	15.50	9.10	5.10	165.30	0.00	2.50	0.00	0.00	49.70	0.00	74.30	0.81	
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	8.69	71.10	0.00	117.00	0.00	0.00	5.04	0.00	1.44	0.23	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.00	75.00	77.40	24.60	2.16	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.00	9.90	58.20	17.10	1.35	
	Итого за обед:	850	38.6	39.3	138.0	1051.37	0.49	173.0	0.00	0.00	273.1	135.6	126.0	9.49	
	Полдник:														
588	Компот из сухофруктов	200	0.56	0.00	27.80	113.79	0.03	5.40	0.00	0.00	12.00	18.19	4.00	0.80	
ГП	Сочень с творогом	100	9.60	7.90	35.80	244.10	0.05	0.07	90.00	1.00	60.90	101.90	11.60	0.80	
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.00	7.20	13.20	6.00	0.14	
	Итого за полдник:	420	10.4	8.10	77.3	420.29	0.10	10.9	93.6	1.00	80.10	133.2	21.6	1.74	
	Итого за день:	1972	72.9	74.2	292.0	2153.42	0.80	227.0	93.6	2.00	569.5	368.9	323.0	19.2	

среда, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
265	Запеканка рисово-творожная с повидлом	200/30	29.0	21.0	37.2	448.80	0.10	1.00	40.0	0.00	329.0	166.6	46.6	1.10
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.0	0.00	499.0	30.00	28.0	0.38
642	Какао с молоком	180	4.05	6.03	14.7	128.30	0.00	1.35	0.00	0.00	167.0	0.00	21.8	0.46
ГП, 386	Напиток шоколадный	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.0	0.00	114.0	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.00	50.00	51.60	16.4	1.44
	Итого за завтрак:	580	47.1	40.9	73.4	854.80	0.26	3.51	144.0	0.00	1165.0	248.2	226.0	3.48
	Обед:													
46	Суп картофельный с овощами и курицей	250	3.75	3.29	16.8	111.94	0.42	13.6	19.8	0.00	28.09	117.3	14.7	1.52
438	Азу с мясом говядины	300	15.5	14.2	33.1	319.00	0.00	37.3	0.00	0.00	35.84	0.00	45.7	1.95
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.9	94.68	0.04	19.9	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.00	75.00	77.40	24.6	2.16
ГП	Хлеб ржаной	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.00	9.90	58.20	17.1	1.35
	Итого за обед:	820	29.0	20.6	110.0	750.32	0.76	71.0	19.8	0.00	172.2	252.9	102.0	7.35
	Полдник:													
385	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.08	2.6	0.06	0.00	240	180	28	0.12
ГП	Булочка с повидлом	100	6.60	14.3	41.1	320.00	0.16	0.04	0.00	4.00	21.30	76.80	28.2	1.39
ГП	Кондитерское изделие конфета шоколадная	20	0.70	4.50	10.1	83.50	0.01	0.00	0.00	0.00	4.76	16.20	16.8	0.51
	Итого за полдник:	320	12.9	25.2	60.6	519.50	0.25	2.64	0.06	5.00	266.0	273.0	73.0	2.02
	Итого за день:	1720	89.1	86.8	244.0	2124.62	1.27	77.1	163.0	6.00	1603.0	774.1	402.0	12.8

четверг, 2-я неделя, 10 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-)	100	0.80	0.20	2.60	14.00	0.00	10.00	0.00	0.00	23.00	0.00	14.00	0.60
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
449	Плов из птицы	200	16.6	16.5	39.5	392.50	0.00	9.30	0.00	0.00	34.39	0.00	39.3	1.80
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.00	50.00	51.60	16.4	1.44
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.00	8.25	48.50	14.2	1.13
628	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	12.2	50.40	0.00	2.81	0.00	0.00	6.62	0.00	4.50	0.72
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.0	192.00	0.08	20.0	40.0	0.00	16.00	56.00	84.0	1.20
	Итого за завтрак:	745	26.8	19.8	122.	813.90	0.29	32.1	40.0	0.	156.0	156.1	158.	6.89
	Обед:													
42	Рассольник дончарский с	250	5.03	11.3	32.3	179.52	0.05	15.30	0.00	0.00	26.70	18.00	25.50	1.10
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.4	176.40	0.00	30.8	0.00	0.00	51.07	0.00	39.4	1.40
14	Голубцы ленивые с	70/30	6.60	7.17	5.90	114.07	0.05	22.9	0.00	0.00	30.26	0.00	0.00	1.34
588	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	25.1	102.41	0.03	4.86	0.00	0.00	10.80	18.19	3.60	0.72
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.00	75.00	77.40	24.6	2.16
ГП	Хлеб ржано-	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.00	9.90	58.20	17.1	1.35
	Итого за обед:	800	24.7	27.6	127.	797.10	0.44	74.0	0.00	0.	203.7	171.7	110.	8.07
	Полдник:													
54-6т-	Сырники/молоко	200/3	32.2	18.0	42.3	458.40	0.20	0.00	0.00	0.00	312.0	436.0	52.0	0.00
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.6	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.0	192.00	0.08	20.0	40.0	0.00	16.00	56.00	84.0	1.20
	Итого за полдник:	630	35.4	19.0	97.9	706.40	0.28	23.2	40.0	0.	335.3	496.0	141.	2.00
	Итого за день:	2175	87.0	66.5	347.	2317.4	1.01	129.	80	1.	695.1	823.8	409.	16.9

пятница, 2-я неделя, 11 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	Завтрак:														
53	Суп молочный с макаронными	200	5.26	5.23	24.2	164.96	0.07	0.60	0.00	0.	166.7	41.40	19.2	0.40	
375, 376	Чай без сахара	180	0.18	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	0.00	0.	4.50	7.47	3.96	0.72	
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.	50.00	51.60	16.4	1.44	
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.	8.25	48.50	14.2	1.13	
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.7	62.40	0.02	5.52	3.60	0.	7.20	13.20	6.00	0.14	
ГП	Кондитерское изделие конфета шоколадная	20	0.70	4.50	10.1	83.50	0.01	0.00	0.00	0.	4.76	16.20	16.8	0.51	
	Итого за завтрак:	585	12.6	12.1	74.8	471.56	0.31	6.20	3.60	1.	241.4	178.3	76.6	4.34	
	Обед:														
71	Нарезка из свежих перцев (сентябрь-)	100	1.30	0.00	5.30	27.00	0.00	0.00	0.00	0.	0.00	0.00	0.00	0.00	
70	Помидор соленый (забыл март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.	40.80	0.00	0.00	0.60	
156	Щи из свежей капусты с картофелем и	250	4.67	8.01	13.2	133.20	0.00	27.3	0.00	0.	38.38	0.00	0.00	0.87	
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	31.2	182.00	0.07	0.00	0.00	0.	21.60	0.00	90.6	2.88	
294, 332	Котлета куриная с	70/30	12.6	6.22	10.5	160.22	0.00	0.21	0.00	0.	31.01	0.00	12.8	0.95	
348	Компот из кумариты	180	0.94	0.00	27.8	85.50	0.00	0.72	0.00	0.	29.16	0.00	18.9	0.63	
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.	75.00	77.40	24.6	2.16	
ГП	Хлеб ржано-	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.	9.90	58.20	17.1	1.35	
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.0	10.0	0.	35.00	17.00	11.0	0.10	
	Итого за обед:	1000	33.9	23.7	130.	842.82	0.44	66.3	10.0	1.	280.8	152.6	175.	9.54	
	Полдник:														
3	Чай с молоком сладкий	200	4.1	4.2	15.8	116.8	0.03	1.6	0.06	0.	193.4	180	28	1.1	
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.	0.	499.0	30.00	28.0	0.38	
14	Масло сливочное	15	0.15	10.8	0.15	85.50	0.00	0.00	0.00	0.	1.80	0.00	0.06	0.03	
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.	50.00	51.60	16.4	1.44	
ГП	Кондитерское изделие конфета шоколадная	65	2.68	17.2	38.6	319.26	0.04	0.00	0.00	0.	18.20	61.94	63.3	1.95	
	Итого за полдник:	350	15.4	25.6	33.3	421.00	0.19	2.06	104.	0.	744.2	261.6	72.4	2.95	
	Итого за день:	1935	62.0	61.5	238.	1735.38	0.94	74.6	117.	2.	1266.	592.5	324.	16.8	

суббота, 2-я неделя, 12 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выхо	химический			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.4	176.40	0.00	30.8	0.00	0.	51.07	0.00	39.4	1.40
423	Тефтели из говядины	70/30	10.6	15.0	19.4	209.70	0.06	7.70	17.5	0.	27.99	0.00	17.9	1.72
54-6хн-	Компот из изюма	180	0.45	0	24.3	99.18	0.01	0	0.06	0.	23.18	0.00	12.0	0.9
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.2	86.00	0.08	120.	16.0	0.	68.00	46.00	26.0	0.60
ГП	Хлеб ржано-	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.	8.25	48.50	14.2	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.4	109.60	0.16	0.08	0.00	0.	50.00	51.60	16.4	1.44
	Итого за завтрак:	725	23.0	23.7	113.	731.08	0.36	158.	33.5	1.	228.4	146.1	126.	7.19
	Обед:													
48	Суп картофельный с мясными	250	9.76	6.82	19.0	175.10	0.00	23.4	0.00	0.	28.91	0.00	47.2	3.02
54-26г	Рис с овощами	180	3.83	6.79	31.2	201.36	0.00	1.20	0.00	0.	21.60	0.00	31.2	0.60
235	Шницель рыбный (из горбуши) с маслом	70/30	8.60	6.30	1.07	95.39	0.00	1.03	0.00	0.	21.48	0.00	16.1	0.44
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.1	164.40	0.25	0.12	0.00	0.	75.00	77.40	24.6	2.16
ГП	Хлеб ржано-	30	2.30	0.40	11.3	60.30	0.06	0.00	0.00	0.	9.90	58.20	17.1	1.35
	Итого за обед:	820	22.1	16.3	89.8	613.45	0.33	6.35	0.00	1.	141.9	149.6	97.0	7.35
	Полдник:													
ГП. 386	Напиток	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.0	0.	240.0	180.0	28.0	0.20
ГП	Булочка Домашняя	100	6.10	18.8	68.1	467.00	0.12	0.00	0.00	4.	13.40	70.00	27.4	1.30
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.0	192.00	0.08	20.0	40.0	0.	16.00	56.00	84.0	1.20
	Итого за полдник:	500	14.7	26.1	118.	771.24	0.28	21.4	80.0	4.	269.4	306.0	139.	2.70
	Итого за день:	2045	59.8	66.3	321.	2115.77	0.97	186.	113.	7.	639.8	601.7	362.	17.2

