


СОГЛАСОВАНО  
Директор НПОБУ  
"Куть-Яхская СОШ"  
Бабушкина Е.В.  
"12" января 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор  
ООО "Мегацентр"  
Белоногова Л.С.  
"12" января 2021г.

### ***Перспективное меню.***

***Примерное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся с 7-11 и 11-18 лет  
на осенне - зимний - весенний период  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
Нефтеюганского района***

## Перспективное меню

Школьных завтраков и обедов разработано специалистами ООО «Мегацентр» с учетом сезонности, необходимого количества основных веществ и требуемой калорийности суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся в общеобразовательных организациях города Нефтеюганска и Нефтеюганского р-на, дифференцированного по двум возрастным группам (7-11 и 11-18) на основании СанПиНа 2.3/2.4 3590-20 и методических рекомендации №0100/860507-34 утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека А.Ю. Поповой

При составлении перспективного меню были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии для учащихся в общеобразовательных организациях
- б) рекомендуемая масса порций блюд
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков организованных коллектива.

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

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах и энергии					
	завтрак 25%		обед 35%		завтрак и обед 60%	
	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет
1	2	3	4	5	6	7
<b>Макронутриенты:</b>						
Белки, г	19,25	22,5	26,95	31,5	46,2	54
Жиры, г	19,75	23	27,65	32,2	47,4	55,2
Углеводы, г	83,75	95,75	117,25	134,05	201	229,8
<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>	587,5	680	822,5	952	1410	1632
<b>Микронутриенты:</b>					0	0
<b>Витамины:</b>					0	0
"С" (мг/сут)	15	17,5	21	24,5	36	42
"В1" (мг/сут)	0,3	0,35	0,42	0,49	0,72	0,84
"В2" (мг/сут)	0,35	0,4	0,49	0,56	0,84	0,96
"А" (рет. экв/сут)	175	225	245	315	420	540
"Д" (мкг/сут)	2,5	2,5	3,5	3,5	6	6
<b>Минеральные вещества:</b>					0	0
кальций (мг/сут)	275	300	385	420	660	720
фосфор (мг/сут)	275	300	385	420	660	720
магний (мг/сут)	62,5	75	87,5	105	150	180
железо (мг/сут)	3	4,5	4,2	6,3	7,2	10,8
калий (мг/сут)	275	300	385	420	660	720
йод (мг/сут)	0,02	0,025	0,035	0,035	0,055	0,06
селен (мг/сут)	0,007	0,012	0,01	0,017	0,017	0,029
фтор (мг/сут)	0,75	1	1,05	1,4	1,8	2,4

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

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

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

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
	Бут-д с сыром, маслом, хлебом	15/10/30	4,9	7	7,20	115	0,05	0,5	38,27	0,05	61	88,8	20,9	0,00	0,05	1,30	0,006	35,0	0,01	0,35
ГТК	Каша вязкая рисовая	200/5	5,32	3,96	28,97	214,6	0,020	0	20	1	4,7	50,6	21,8	0,47	0,02	0,88	0,001	34,0	0,01	0,20
92	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	0,2	0,6	53,5	0	36,1	8,18	0,08	0,78	0,2	1	0	74	0,00	0,09
	Йогурт 5%	100	5,2	5	8,1	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	Мандарин	100	0,5	0,2	7,5	37	0,04	9	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>19,52</b>	<b>19,9</b>	<b>87,6</b>	<b>600,6</b>	<b>0,37</b>	<b>10,71</b>	<b>121,80</b>	<b>1,66</b>	<b>259,55</b>	<b>193,38</b>	<b>67,78</b>	<b>2,16</b>	<b>0,43</b>	<b>3,19</b>	<b>0,008</b>	<b>276,9</b>	<b>0,03</b>	<b>0,67</b>

**ОБЕД - 35%**

9	Салат из свежих помидоров	60	0,36	4,26	2,34	51	0,05	4,32	18	1,38	13,02	22,2	17,78	0,04	0,08	0,4	0,001	40	0	0,01
11	Борщ Сибирский с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	4,6	9,9	14,81	193	0,05	0,3	105,44	0,16	158,41	76,18	30,09	0,17	0,09	0,19	0,001	137	0,02	0,3
37	Гуляш из говядины	65/50	13,9	6,5	4,5	132	0,18	0,1	63,98	0,031	187,6	121,59	21,09	0,78	0,04	0,4	0,001	110	0	0,5
56	Изделия макаронные отварные	150	3	6,15	35,5	232	0,06	0,1	35,9	0,81	14,86	57,19	6,85	0,05	0,001	0,95	0,001	95	0,01	0,05
705	Напиток из шиповника	200	0,2	0	23,6	94	0,012	13	0,002	0,7	0	34	2,6	1,01	0,002	0,01	0,001	1,007	0	0,07
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,013	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>973</b>	<b>27,04</b>	<b>27,34</b>	<b>117,46</b>	<b>823</b>	<b>0,417</b>	<b>27,03</b>	<b>223,35</b>	<b>3,104</b>	<b>377,92</b>	<b>387,98</b>	<b>88,02</b>	<b>4,20</b>	<b>0,47</b>	<b>3,44</b>	<b>0,015</b>	<b>385,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,98</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1653</b>	<b>46,56</b>	<b>47,20</b>	<b>205,03</b>	<b>1423,6</b>	<b>0,79</b>	<b>37,74</b>	<b>345,15</b>	<b>4,76</b>	<b>637,5</b>	<b>581,36</b>	<b>155,8</b>	<b>6,35</b>	<b>0,90</b>	<b>6,63</b>	<b>0,02</b>	<b>662,06</b>	<b>0,07</b>	<b>1,65</b>

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

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
3	Бут-д с сыром маслом, хлебом	15/10/30	4,9	7	7,2	115	0,05	0,5	38,27	0,05	61	88,8	20,9	0,0	0,08	1,30	0,006	35,00	0,01	0,35
ГТК	Каша вязкая рисовая	250/10	7,9	8,2	37,62	298,3	0,026	0	26,6	1,3	6,26	64,46	29,06	0,62	0,03	1,17	0,001	45,3	0,01	0,26
392	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	0,2	0,6	53,5	0	36,1	8,18	0,08	0,78	0,2	1	0	74	0	0,09
	Йогурт 5%	100	5,2	5	8,1	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	Мандарин	100	0,5	0,2	7,5	37	0,04	9	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>22,10</b>	<b>24,10</b>	<b>96,22</b>	<b>684,3</b>	<b>0,38</b>	<b>10,7</b>	<b>128,40</b>	<b>1,96</b>	<b>261,11</b>	<b>207,2</b>	<b>75,04</b>	<b>2,3</b>	<b>0,47</b>	<b>3,48</b>	<b>0,010</b>	<b>326,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,73</b>

**ОБЕД - 35%**

9	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	0,07	1,5	78,06	2,3	31,7	39,4	17	0,06	0,1	0,4	0,001	66	0	0,03
11	Борщ Сибирский с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	4,6	9,9	14,81	193	0,058	0,3	105,44	0,16	158,41	76,18	30,09	0,17	0,09	0,19	0,001	137	0,02	0,03
37	Гуляш из говядины	75/50	16,5	7,13	5,3	198	0,2	0,1	88,5	0,031	190,6	151,59	26,4	1,98	0,09	0,5	0,002	108	0	0,69
16	Изделия макаронные отварные	200	4	7,2	47	284	0,072	0,133	47,8	0,97	40	90	9,6	0,06	0	0,95	0,002	129	0,01	0,09
05	Напиток из шиповника	200	0,2	0	23,6	94	0,012	13	0,002	0,7	0	34	2,6	1,01	0	0,01	0,001	1,007	0	0,07
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,013	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1073</b>	<b>31,18</b>	<b>31,86</b>	<b>131,32</b>	<b>975</b>	<b>0,48</b>	<b>24,24</b>	<b>319,828</b>	<b>4,184</b>	<b>424,74</b>	<b>467,99</b>	<b>95,3</b>	<b>5,43</b>	<b>0,53</b>	<b>3,54</b>	<b>0,017</b>	<b>443,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,96</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1758</b>	<b>53,28</b>	<b>55,96</b>	<b>227,54</b>	<b>1659,3</b>	<b>0,85</b>	<b>34,95</b>	<b>448,23</b>	<b>6,14</b>	<b>685,85</b>	<b>675,2</b>	<b>170,34</b>	<b>7,73</b>	<b>1,00</b>	<b>7,02</b>	<b>0,03</b>	<b>769,66</b>	<b>0,07</b>	<b>1,69</b>

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

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,24	7,50	4,10	106,80	0,02	7,20	38,0	1,8	135,0	92	14,8	0,7	0,03	0,98	0,006	69,8	0	0,4
471	Фрикадельки мясные с соусом	90/60	8,2	6,27	4,3	154	0,06	1,29	73,72	0	75,25	78,78	21,3	0,4	0,07	0,53	0,001	105,9	0	0,08
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5	37,6	210,5	0,18	0	66	0,58	39,98	69,5	23,5	1,2	0,2	0,95	0	67	0	0,25
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13	60	0,00	1,6	0	0,01	2,2	0,1	0,5	0,08	0	0	0	0,08	0	0
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>20,30</b>	<b>20,97</b>	<b>84,00</b>	<b>594,30</b>	<b>0,31</b>	<b>15,10</b>	<b>177,75</b>	<b>2,86</b>	<b>273,48</b>	<b>280,68</b>	<b>67,45</b>	<b>3,30</b>	<b>0,39</b>	<b>2,47</b>	<b>0,008</b>	<b>270,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,730</b>

**ОБЕД - 35%**

13	Салат из свежей капусты	60	0,9	3,76	5,64	63,34	0,03	1,8	31,8	1,08	49	52,2	9	0,21	0,06	0,8	0,0	22,8	0,01	0,09
48	Суп лапша домашняя	25/250/3	3,4	9,9	14,9	192	0,3	0,5	97	0,3	99,49	95,8	22,4	0,6	0,05	0,9	0	49	0	0,19
43	Плов из говядины	65/150	16,6	12,8	35,8	350	0,03	0,55	112	2,31	184,5	146,2	36,95	1,38	0,08	0,57	0	52,32	0	0,08
34	Компот из свежих ягод	200	0,1	0	24,9	97	0,01	4,23	2	0,08	18	10	4	0,69	0,01	0,06	0,001	76	0	0,6
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>923</b>	<b>26,58</b>	<b>27,15</b>	<b>117,45</b>	<b>820,34</b>	<b>0,41</b>	<b>23,23</b>	<b>253,82</b>	<b>3,78</b>	<b>391,02</b>	<b>379,1</b>	<b>85,3</b>	<b>4,23</b>	<b>0,45</b>	<b>3,580</b>	<b>0,016</b>	<b>382,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,97</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1613</b>	<b>46,88</b>	<b>48,12</b>	<b>201,45</b>	<b>1414,6</b>	<b>0,72</b>	<b>38,33</b>	<b>431,57</b>	<b>6,64</b>	<b>664,50</b>	<b>659,78</b>	<b>152,75</b>	<b>7,53</b>	<b>0,84</b>	<b>6,05</b>	<b>0,02</b>	<b>652,57</b>	<b>0,05</b>	<b>1,70</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,70	10,50	6,80	158,00	0,02	7,20	63,00	1,80	135,00	92	17,8	0,7	0,03	0,98	0,006	79,8	0,01	0,4
471	Фрикадельки мясные с соусом	100/60	9	5,2	5,1	159	0,078	2,3	97,15	0	94	98,78	24,38	0,42	0,1	0,53	0,006	132,3	0	0,08
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,7	47,4	240,6	0,2	0	82,5	0,77	50	97	29,37	2,6	0,2	0,95	0	89,3	0	0,56
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13,6	60	0,00	1,6	0	0,01	2,2	0,1	0,5	0,08	0	0	0	0,08	0	0
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>22,66</b>	<b>23,60</b>	<b>97,90</b>	<b>680,60</b>	<b>0,35</b>	<b>16,11</b>	<b>242,68</b>	<b>3,05</b>	<b>302,25</b>	<b>328,18</b>	<b>79,4</b>	<b>4,75</b>	<b>0,42</b>	<b>2,47</b>	<b>0,013</b>	<b>327,88</b>	<b>0,02</b>	<b>1,05</b>

**ОБЕД - 35%**

43	Салат из свежей капусты	100	1,52	3,06	9,4	88,9	0,05	3	63	1,8	81,2	87	15	0,35	0,11	0,9	0	38	0,01	0,09
148	Суп лапша домашняя	25/250/3	3,4	9,9	14,9	192	0,3	0,5	97	0,03	99,49	95,8	22,4	0,6	0,05	0,9	0	49	0	0,19
443	Плов из говядины	75/200	20,7	19,23	48	461,2	0,08	0,67	156	2,36	219,3	195,9	47,9	2,9	0,1	0,06	0	59,8	0	0,2
334	Компот из свежих ягод	200	0,1	0	24,9	97	0,01	4,23	2	0,08	18	10	4	0,69	0,01	0,06	0,001	76	0	0,6
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1013</b>	<b>31,3</b>	<b>32,88</b>	<b>133,41</b>	<b>957,1</b>	<b>0,48</b>	<b>24,55</b>	<b>329,02</b>	<b>4,55</b>	<b>458,02</b>	<b>463,6</b>	<b>102,25</b>	<b>5,89</b>	<b>0,521</b>	<b>3,12</b>	<b>0,016</b>	<b>405,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,09</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1803</b>	<b>53,96</b>	<b>56,48</b>	<b>231,31</b>	<b>1637,7</b>	<b>0,83</b>	<b>40,66</b>	<b>571,7</b>	<b>7,6</b>	<b>760,27</b>	<b>791,78</b>	<b>181,65</b>	<b>10,6</b>	<b>0,941</b>	<b>5,59</b>	<b>0,029</b>	<b>732,93</b>	<b>0,04</b>	<b>2,14</b>



День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
17	Салат из соленых огурцов с р/м	60	0,072	3,7	4,4	62,4	0,02	4	39	0,04	18,4	22,2	9,2	0,07	0,03	0,98	0,00	68	0	0
487	Курица отварная	90	12,2	4,9	2,75	132	0,108	0,72	68	0	17,7	0	18,3	1,5	0,18	0,53	0,006	76	0	0
520	Картофельное пюре	150	2,15	6,5	24,7	164	0,038	3,77	35	0,01	96,3	127	17,3	0,1	0,06	0,95	0	47	0	0,4
593	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,08	0,00	33,50	0,00	122,00	69	14	0,4	0,05	0	0,00	56	0	0,2
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,03	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>21,02</b>	<b>21,1</b>	<b>83,35</b>	<b>583,4</b>	<b>0,30</b>	<b>14,56</b>	<b>175,536</b>	<b>0,073</b>	<b>271,45</b>	<b>268,92</b>	<b>67,31</b>	<b>3,72</b>	<b>0,352</b>	<b>2,71</b>	<b>0,007</b>	<b>272,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,74</b>

**ОБЕД - 35%**

78	Икра морковная	60	1,32	4,5	7,69	64,8	0,05	1,04	67	1,51	65,29	22,7	13	0,02	0,05	0,1	0,002	1,22	0	0,39
139	Суп картофел.с бобовыми с мясом,зеленью	25/250/3	6,2	5,60	22,37	147	0,049	1,45	68	0,41	99,163	76,5	16,1	0,03	0,05	0,3	0	136,2	0	0,4
139	Печень тушеная в соусе	65/50	13	13	5,9	191	0,1	1,41	87,6	0,01	140,6	121,71	24,3	2,6	0,01	0,5	0,001	207	0,01	0,29
308	Каша вязкая перловая	150	3	4	21,95	204	0,114	0	24,50	0	55,02	54,7	20,4	0,03	0,11	0,06	0,006	43	0	0
348	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	0,012	0,7	0,2	0	0	34	2,6	0,07	0,01	0	0	0	0	0
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	1,25	0	1	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,34	0,27	14,05	67	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,2	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>963</b>	<b>26,59</b>	<b>27,77</b>	<b>116,46</b>	<b>830,80</b>	<b>0,40</b>	<b>22,45</b>	<b>247,32</b>	<b>2,54</b>	<b>382,80</b>	<b>381,56</b>	<b>89,65</b>	<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>3,4</b>	<b>0,019</b>	<b>388,67</b>	<b>0,02</b>	<b>1,09</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1593</b>	<b>47,61</b>	<b>48,87</b>	<b>199,81</b>	<b>1414,2</b>	<b>0,71</b>	<b>37,01</b>	<b>422,856</b>	<b>2,613</b>	<b>654,25</b>	<b>650,48</b>	<b>179,80</b>	<b>7,72</b>	<b>0,832</b>	<b>6,11</b>	<b>0,026</b>	<b>660,77</b>	<b>0,03</b>	<b>1,83</b>

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

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
17	Салат из соленых огурцов с р/м	100	0,12	3,9	6,7	104	0,03	8,5	64	0,04	28,4	32	10,2	0,08	0,05	0,98	0,001	78	0,00	0
487	Курица отварная	100	13,6	6,15	8	146	0,16	0,72	85	0	27,7	0	20,3	1,9	0,18	0,53	0,002	89	0,01	0
520	Картофельное пюре	200	2,2	7,6	28,9	218	0,05	2,36	46,6	0,013	106,6	169	22,73	0,22	0,06	0,95	0	49	0,01	0,83
593	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,08	0,00	33,50	0,00	122,00	69	14	0,4	0,05	0	0,00	56	0	0,2
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,03	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>22,52</b>	<b>23,65</b>	<b>95,1</b>	<b>693,00</b>	<b>0,38</b>	<b>17,65</b>	<b>229,136</b>	<b>0,076</b>	<b>301,75</b>	<b>320,72</b>	<b>75,74</b>	<b>4,25</b>	<b>0,372</b>	<b>2,71</b>	<b>0,004</b>	<b>297,1</b>	<b>0,03</b>	<b>1,08</b>

**ОБЕД - 35%**

78	Икра морковная	100	2,2	7,6	12,8	128	0,08	1,04	88	1,51	83,29	38	25	0,02	0,07	0,1	0,002	18,29	0	0,69
139	Суп картофель с бобовыми с мясом, зеленью	25/250/3	6,2	5,60	22,37	147	0,049	1,45	68	0,41	99,163	76,5	16,1	0,03	0,05	0,3	0,000	136,2	0	0,04
439	Печень тушеная в соусе	75/75	14,8	15,1	7,8	226,5	0,1	0,41	131,4	0,01	150,6	139,71	24,37	3,9	0,04	0,5	0,001	210	0,01	0,66
508	Каша вязкая перловая	200	3,2	3,5	19,2	220	0,159	0	32,6	0	69,36	72,9	27,3	0,03	0,11	0,06	0,001	57	0	0
548	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	0,012	9,704	0,2	0	0	34	2,6	1,07	0,01	0	0	0	0	0
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	1,25	0	1	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,2	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1088</b>	<b>31,81</b>	<b>32,73</b>	<b>134,78</b>	<b>953,5</b>	<b>0,48</b>	<b>30,45</b>	<b>320,22</b>	<b>2,54</b>	<b>425,143</b>	<b>433,01</b>	<b>106,47</b>	<b>6,36</b>	<b>0,57</b>	<b>3,4</b>	<b>0,024</b>	<b>423,74</b>	<b>0,02</b>	<b>1,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1818</b>	<b>54,33</b>	<b>56,38</b>	<b>229,88</b>	<b>1646,5</b>	<b>0,86</b>	<b>48,1</b>	<b>549,356</b>	<b>2,61</b>	<b>726,893</b>	<b>753,73</b>	<b>182,21</b>	<b>10,6</b>	<b>0,942</b>	<b>6,11</b>	<b>0,028</b>	<b>720,84</b>	<b>0,05</b>	<b>2,48</b>

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

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
102	Салат Дальневосточный	60	0,9	4,9	4,7	45,2	0,14	4,51	65	1,7	54,9	40	48	1,7	0,15	0,72	0,006	262	0,01	0
374	Рыба тушеная в томате	90/50	11,1	5,4	5,6	102	0,06	2,2	99,2	1,6	94,9	158,9	19,8	0,6	0,07	0,79	0,001	0,64	0,01	0,65
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	24,5	275	0,03	0	10,9	0,44	89,88	32,9	8,75	0	0,02	0,73	0	0,72	0	0,07
385	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05	0	0	0	0,05	0	0,05
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	Изделие кондитерское	20	1,32	1,7	12	58	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>19,8</b>	<b>20,55</b>	<b>84,7</b>	<b>599,2</b>	<b>0,30</b>	<b>21,32</b>	<b>186,13</b>	<b>4,35</b>	<b>277,73</b>	<b>291,7</b>	<b>86,85</b>	<b>3,16</b>	<b>0,36</b>	<b>2,28</b>	<b>0,008</b>	<b>288,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,78</b>

**ОБЕД - 35%**

10	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,36	4,26	2,34	51	0,05	4,32	18	1,38	13,02	22,2	17,78	0	0,02	0,4	0,001	40	0	0,01
81	Уха из горбуши с зеленью	25/250/3	5,1	7,02	20,5	186,5	0,14	2,59	117,7	0,53	117,8	78	18,6	0,87	0,01	0,571	0,002	89	0,02	0,5
38	Азу из говядины	65/150	12,2	9,6	19,4	242,2	0,1	2,42	101,4	1	111,72	69,36	7,9	1,69	0,07	0,07	0	87	0,01	0,06
39	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,23	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,5
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	Йогурт 3.2%	100	3,2	3,2	4,8	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	<b>ИТОГО</b>	<b>1013</b>	<b>26,5</b>	<b>24,61</b>	<b>116,15</b>	<b>822,7</b>	<b>0,42</b>	<b>18,31</b>	<b>247,12</b>	<b>3,38</b>	<b>375,57</b>	<b>370,39</b>	<b>70,10</b>	<b>4,16</b>	<b>0,508</b>	<b>3,841</b>	<b>0,016</b>	<b>368</b>	<b>0,04</b>	<b>1,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1713</b>	<b>46,3</b>	<b>45,16</b>	<b>200,85</b>	<b>1421,9</b>	<b>0,72</b>	<b>39,63</b>	<b>433,25</b>	<b>7,73</b>	<b>653,30</b>	<b>662,09</b>	<b>156,95</b>	<b>7,32</b>	<b>0,868</b>	<b>6,121</b>	<b>0,024</b>	<b>656,61</b>	<b>0,07</b>	<b>1,88</b>

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

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
02	Салат Дальневосточный	100	1,4	5,1	9,6	82	0,16	5,52	87	2,88	67,9	66,67	55	2,8	0,20	0,82	0,003	290	0,03	0
74	Рыба тушеная в томате	100/50	11,6	6,4	5,6	128	0,08	2,2	109,2	1,6	107	167,5	20,4	0,75	0,09	0,9	0,004	0,8	0,01	0,81
11	Рис отварной	200	5	7,8	33,4	294	0,04	0	14,5	0,59	90,53	43	9	0	0,03	0,73	0	0,96	0	0,09
85	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0	0	0	0	0,3	0,1	0,3	0,05	0	0	0	0,05	0	0,05
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	Изделие кондитерское	20	1,32	1,7	12	58	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>22,05</b>	<b>23,4</b>	<b>98,5</b>	<b>681</b>	<b>0,35</b>	<b>22,43</b>	<b>221,73</b>	<b>5,68</b>	<b>303,48</b>	<b>337,07</b>	<b>94,7</b>	<b>4,41</b>	<b>0,39</b>	<b>2,49</b>	<b>0,008</b>	<b>317,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,96</b>

**ОБЕД - 35%**

0	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	7,1	3,9	85	0,08	7,2	30	2,3	21,7	37	29,63	0,06	0,03	0,4	0,002	66	0	0,01
31	Уха из горбуши с зеленью	25/250/3	5,1	7,02	20,5	186,5	0,14	2,59	117,7	0,53	117,8	78	18,6	0,87	0,01	0,571	0,002	89	0,02	0,5
38	Азу из говядины	75/200	17,1	14,8	35,8	332,75	0,13	3,84	104,66	1,3	153,6	95,5	20,9	2,4	0,09	0,07	0	119	0,01	0,069
39	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,23	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,55
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,00	1,25	0,01	0,01
	Йогурт 3,2%	100	3,2	3,2	4,8	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0	0,02
	<b>ИТОГО</b>	<b>1013</b>	<b>31,94</b>	<b>32,65</b>	<b>134,11</b>	<b>947,25</b>	<b>0,44</b>	<b>22,61</b>	<b>262,38</b>	<b>4,6</b>	<b>426,13</b>	<b>408,33</b>	<b>94,95</b>	<b>4,89</b>	<b>0,54</b>	<b>3,84</b>	<b>0,008</b>	<b>426,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,16</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1813</b>	<b>53,99</b>	<b>56,05</b>	<b>232,61</b>	<b>1628,25</b>	<b>0,79</b>	<b>45,04</b>	<b>484,11</b>	<b>10,28</b>	<b>729,61</b>	<b>745,40</b>	<b>189,65</b>	<b>9,30</b>	<b>0,93</b>	<b>6,33</b>	<b>0,02</b>	<b>743,01</b>	<b>0,09</b>	<b>2,12</b>

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

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
31	Салат из сыра, яблок	60	2,9	3,57	2,06	68	0,03	3,88	55,6	1,85	42	78,2	3,94	0,2	0,03	0,38	0,001	12,9	0,01	0,39
151	Шницель из говядины	90	7	8,9	10,8	168	0,03	0	41,2	0,23	46,66	59,12	16,28	0,5	0,03	0,98	0,001	19,8	0,01	0,1
308	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5	37,6	210,5	0,18	0	66	0,58	39,98	69,5	23,5	1,2	0,2	0,95	0	67	0	0,25
145	Чай с сахаром, молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,04	1,13	0,01	0,00	122,00	30	14	0,5	0,06	0,2	0	0,56	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>21,7</b>	<b>21,43</b>	<b>91,26</b>	<b>601,50</b>	<b>0,31</b>	<b>18,02</b>	<b>173,84</b>	<b>2,67</b>	<b>303,69</b>	<b>285,62</b>	<b>61,67</b>	<b>3,25</b>	<b>0,35</b>	<b>2,52</b>	<b>0,008</b>	<b>305,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>

**ОБЕД - 25%**

1	Винегрет овощной	60	0,84	3,06	3,08	64	0,06	5,062	75	2,56	33,97	67	13,8	0,5	0,06	0,4	0,002	95	0,01	0,7
32	Рассольник Ленинградский	25/250/10/2	3,8	9,5	8,05	142	0,07	2	60	0,05	88,9	76	33,06	0,11	0,07	0,09	0	88	0	0
23	Бефстроганов	65/50	13,9	8	2,6	139	0,07	1,5	71	0,15	90,61	110	21,4	0,99	0,09	0,7	0,003	99	0,01	0,19
16	Изделия макаронные отварные	150	3	6,15	35,5	232	0,06	0,1	35,9	0,81	14,86	57,19	6,85	0,1	0	0,95	0,001	95	0,01	0,05
31	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	142	0,05	8,99	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4		0	0	17	0,01	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>963</b>	<b>26,72</b>	<b>27,24</b>	<b>121,74</b>	<b>840</b>	<b>0,38</b>	<b>26,86</b>	<b>243,926</b>	<b>3,67</b>	<b>235,57</b>	<b>390,84</b>	<b>87,85</b>	<b>4,2</b>	<b>0,47</b>	<b>3,63</b>	<b>0,016</b>	<b>396,15</b>	<b>0,04</b>	<b>0,99</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1593</b>	<b>48,42</b>	<b>48,67</b>	<b>213</b>	<b>1441,5</b>	<b>0,69</b>	<b>44,88</b>	<b>417,766</b>	<b>6,34</b>	<b>539,26</b>	<b>676,46</b>	<b>149,52</b>	<b>7,45</b>	<b>0,822</b>	<b>6,15</b>	<b>0,024</b>	<b>701,61</b>	<b>0,07</b>	<b>1,74</b>

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

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
1	Салат из сыра, яблок	100	2,1	3,1	3,1	96	0,06	3,88	76	1,85	70	58,2	3,94	0,7	0,07	0,6	0,001	21,5	0,01	0,3
51	Шницель из говядины	100	8,75	10,5	10,8	190	0,04	0	39	0,23	58,3	39,12	16,28	1,2	0,05	1,1	0,001	24,75	0,01	0,1
08	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	5,7	47,4	240,6	0,2	0	85,2	0,77	50	97	29,37	2,6	0,2	0,95	0	89,3	0	0,56
45	Чай с сахаром, молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,04	1,13	0,01	0,00	122,00	30	14	0,5	0,06	0,2	0	0,56	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>22,75</b>	<b>23,26</b>	<b>102,1</b>	<b>681,6</b>	<b>0,37</b>	<b>18,02</b>	<b>211,24</b>	<b>2,86</b>	<b>353,35</b>	<b>273,12</b>	<b>75,44</b>	<b>5,85</b>	<b>0,411</b>	<b>2,86</b>	<b>0,008</b>	<b>341,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,97</b>

**ОБЕД-35%**

1	Винегрет овощной	100	1,4	8,9	4,2	96	0,08	5,062	125	2,56	56,6	77	15,8	0,5	0,02	0,5	0,002	158	0,01	1,16
32	Рассольник Ленинградский	25/250/10/3	3,8	9,5	8,05	142	0,07	2	60	0,05	88,9	76	33,06	0	0,07	0,09	0	88	0	0
23	Бефстроганов	75/50	17	6,25	4,25	173	0,09	1,5	88,75	0,15	113,26	137	21,75	0,99	0,19	0,88	0,003	123	0,01	0,23
16	Изделия макаронные отварные	200	4	7,2	47	284	0,072	0,133	47,8	0,97	20	90	9,6	0,06	0	0,95	0,002	129	0,01	0,06
31	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	142	0,05	8,99	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4	0	0	0	17	0	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1073</b>	<b>31,38</b>	<b>32,38</b>	<b>136,01</b>	<b>958</b>	<b>0,43</b>	<b>26,9</b>	<b>323,576</b>	<b>3,83</b>	<b>285,99</b>	<b>460,65</b>	<b>92,95</b>	<b>4,1</b>	<b>0,53</b>	<b>3,91</b>	<b>0,017</b>	<b>517,15</b>	<b>0,04</b>	<b>1,5</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1803</b>	<b>54,13</b>	<b>55,64</b>	<b>238,11</b>	<b>1639,6</b>	<b>0,80</b>	<b>44,92</b>	<b>534,816</b>	<b>6,69</b>	<b>639,34</b>	<b>733,77</b>	<b>168,39</b>	<b>9,95</b>	<b>0,941</b>	<b>6,77</b>	<b>0,025</b>	<b>858,46</b>	<b>0,07</b>	<b>2,47</b>

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

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	D	Se	К	Иод	F
	Бут-д с сыром,маслом, хлебом	15/10/30	4,9	7	7,20	115	0,05	0,5	38,27	0,05	71	88,8	20,9	0,00	0,05	1,30	0,006	35,0	0,01	0,35
ТК	Каша вязкая пшенная	200/10	5,09	4,96	29,97	244	0,020	0	20	1	47	56	21,8	0,47	0,02	0,88	0,001	64,0	0,01	0,20
	Яйцо отварное	40,00	5,1	4,4	0,30	63	0,003	0	30	0,04	22	77	12	1,00	0,01	0,02	0,002	55,0	0,00	0,06
192	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	0,2	0,6	53,5	0	36,1	8,18	0,08	0,78	0,2	1	0	74	0,0	0,09
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>19,05</b>	<b>20,06</b>	<b>82,87</b>	<b>588</b>	<b>0,32</b>	<b>6,11</b>	<b>141,8</b>	<b>1,56</b>	<b>197,15</b>	<b>270,28</b>	<b>62,13</b>	<b>3,20</b>	<b>0,37</b>	<b>3,21</b>	<b>0,010</b>	<b>254,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,71</b>

**ОБЕД - 35%**

6	Салат из свежих огурцов с р/м	60	0,36	4,26	1,8	47,4	0,089	2,74	88,3	2,95	94	79	14,3	0,44	0,097	0,44	0,001	94	0,001	0,49
24	щи из свежей капусты с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	8,04	8,7	10,34	163	0,2	5,5	91	0,2	169,9	186	34,08	0,9	0,09	0,9	0,002	178	0,009	0,47
19	Пельмени отварные	150	13,6	14	27,2	340,7	0,07	1,9	64,4	0,6	98,5	0	28,3	0,7	0,07	0,7	0	106	0	0
138	Компот из кураги	200	0,1	0	39,6	158	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0,003	0,003
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>858</b>	<b>27,08</b>	<b>27,49</b>	<b>115,65</b>	<b>830,1</b>	<b>0,44</b>	<b>20</b>	<b>243,726</b>	<b>3,77</b>	<b>366,43</b>	<b>385,82</b>	<b>88,89</b>	<b>4,19</b>	<b>0,51</b>	<b>3,533</b>	<b>0,016</b>	<b>383,15</b>	<b>0,023</b>	<b>1,013</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1438</b>	<b>46,13</b>	<b>47,55</b>	<b>198,52</b>	<b>1418,1</b>	<b>0,76</b>	<b>26,11</b>	<b>385,526</b>	<b>5,33</b>	<b>563,58</b>	<b>656,10</b>	<b>151,02</b>	<b>7,39</b>	<b>0,882</b>	<b>6,743</b>	<b>0,026</b>	<b>637,55</b>	<b>0,055</b>	<b>1,723</b>

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

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
	Бут-д с сыром, маслом, хлебом	15/10/30	4,9	7	7,20	115	0,05	0,5	38,27	0,05	71	88,8	20,9	0,00	0,05	1,30	0,006	35,0	0,01	0,35
ТК	Каша вязкая пшеничная	250/10	7,9	8,28	41,62	325	0,026	4	26,6	1,3	92,6	64,46	29,06	0,62	0,03	1,17	0,001	95,3	0,01	0,26
	Яйцо отварное	40,00	5,1	4,4	0,30	65	0,003	0	30	0,04	42	77	12	1,00	0,01	0,02	0,002	55,0	0,00	0,66
92	Напиток кофейный на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	0,2	0,6	53,5	0	36,1	8,18	0,08	0,78	0,2	1	0	74	0,00	0,09
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>21,86</b>	<b>23,38</b>	<b>94,52</b>	<b>671</b>	<b>0,33</b>	<b>10,11</b>	<b>148,4</b>	<b>1,86</b>	<b>262,75</b>	<b>278,74</b>	<b>69,39</b>	<b>3,35</b>	<b>0,38</b>	<b>3,50</b>	<b>0,010</b>	<b>285,70</b>	<b>0,03</b>	<b>1,37</b>

**ОБЕД - 35%**

6	Салат из свежих огурцов с р/м щи из свежей капусты с мясом,	100	0,6	7,1	3	79	0,089	2,74	68,3	2,95	98	131	23,83	0,73	0,098	0,44	0,00	156,6	0	0,82
24	сметаной, зеленью	25/250/10/3	10,04	8,7	10,34	163	0,2	5,5	91	0,2	169,9	186	34,08	0,9	0,09	0,9	0,00	178	0,01	0,47
19	Пельмени отварные	200	16,2	16,4	41,94	447,2	0,09	2,1	85,86	0,8	131,3	0	37,7	1,2	0,09	0,7	0	141,3	0	0
38	Компот из кураги	200	0,1	0	39,6	158	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0,003	0,003
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,039	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>948</b>	<b>31,92</b>	<b>32,73</b>	<b>131,59</b>	<b>968,2</b>	<b>0,46</b>	<b>20,2</b>	<b>245,186</b>	<b>3,97</b>	<b>403,23</b>	<b>437,82</b>	<b>107,82</b>	<b>4,98</b>	<b>0,531</b>	<b>3,533</b>	<b>0,016</b>	<b>481,05</b>	<b>0,023</b>	<b>1,343</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1633</b>	<b>53,78</b>	<b>56,11</b>	<b>226,11</b>	<b>1639,2</b>	<b>0,79</b>	<b>30,31</b>	<b>393,586</b>	<b>5,83</b>	<b>665,98</b>	<b>716,56</b>	<b>177,21</b>	<b>8,33</b>	<b>0,909</b>	<b>7,033</b>	<b>0,026</b>	<b>766,75</b>	<b>0,057</b>	<b>2,713</b>



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

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
15	Салат "Степной"	60	0,78	3	4,8	60,4	0,05	8	55,9	0,15	21,6	42,6	7,2	0,58	0,08	0,4	0,001	98	0,01	0,39
167	Биточки по - белорусски	90	12,9	10,2	18,7	194,4	0,06	0,28	90,5	0,55	157,3	129,6	25	1,43	0,09	1,73	0,00	114,00	0,00	0,36
108	Каша рассыпчатая перловая	150	3	4	21,95	214	0,114	0	24,50	0	55,02	54,7	20,4	0,03	0,11	0,06	0,006	43	0	0
185	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0	6	0,1	0,3	0,4	0	0,4	0	0,4	0	0
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>19,41</b>	<b>19,6</b>	<b>83,35</b>	<b>587,8</b>	<b>0,29</b>	<b>22,99</b>	<b>170,93</b>	<b>1,31</b>	<b>275,67</b>	<b>272,8</b>	<b>62,90</b>	<b>3,25</b>	<b>0,35</b>	<b>2,6</b>	<b>0,012</b>	<b>280,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,76</b>

**ОБЕД - 35%**

7	Салат из сырых овощей с м/р	60	1,5	4,1	2,2	61	0,05	2,6	60	0,01	67,7	72,4	19	0,2	0,04	0,55	0,005	89,9	0	0,2
14	Борщ с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	8,2	9,7	13,1	196	0,06	1,2	79	0,04	119,36	91	16	0,7	0,04	0,70	0,001	78,8	0	0,3
36	Жаркое из говядины	65/150	9	11,02	13,8	269	0,13	2,61	95	4,6	139,16	156,3	41,06	1,5	0,02	0,17	0	152,7	0	0,42
99	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,43	93	0,08	13,2	0,02	0,025	8,2	0	2,6	0,13	0,08	0,08	0	33,6	0,015	0,1
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
73	Булочка "Веснушка"	30	3,8	3,1	28,2	94	0,04	0	10	0	28,8	7	0	0,45	0,01	0,7	0	28	0,01	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>953</b>	<b>27,68</b>	<b>28,45</b>	<b>117,44</b>	<b>826</b>	<b>0,42</b>	<b>27,76</b>	<b>244,04</b>	<b>5,145</b>	<b>371,25</b>	<b>393,10</b>	<b>87,11</b>	<b>4,43</b>	<b>0,5</b>	<b>3,45</b>	<b>0,016</b>	<b>386,45</b>	<b>0,04</b>	<b>1,03</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1583</b>	<b>47,09</b>	<b>48,05</b>	<b>200,79</b>	<b>1413,8</b>	<b>0,71</b>	<b>50,75</b>	<b>414,97</b>	<b>6,455</b>	<b>646,92</b>	<b>665,90</b>	<b>150,01</b>	<b>7,68</b>	<b>0,85</b>	<b>6,05</b>	<b>0,028</b>	<b>667,05</b>	<b>0,06</b>	<b>1,79</b>

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

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
165	Салат "Степной"	100	1,58	5	8	84	0,08	15	93	0,15	36	71	12	0,97	0,08	0,4	0,002	163	0,02	0,65
167	Биточки по - белорусски	100	14,3	11,3	20,7	216,4	0,06	0,28	99	0,55	157,3	144	27,7	1,60	0,09	1,73	0,00	126,00	0,00	0,40
168	Каша рассыпчатая перловая	200	4,3	5	29,6	260	0,159	0	32,6	0	69,36	72,9	27,3	0,04	0,11	0,06	0,001	57	0	0
185	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	0,00	0	0	0	6	0,1	0,3	0,4	0	0,4	0	0,4	0	0
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>22,91</b>	<b>23,7</b>	<b>96,2</b>	<b>679,4</b>	<b>0,37</b>	<b>29,99</b>	<b>224,63</b>	<b>1,31</b>	<b>304,41</b>	<b>333,8</b>	<b>77,3</b>	<b>3,82</b>	<b>0,46</b>	<b>2,6</b>	<b>0,004</b>	<b>371,6</b>	<b>0,03</b>	<b>1,06</b>

**ОБЕД - 35%**

17	Салат из сырых овощей с м/р	100	2,5	5,8	3,6	99	0,08	4,3	100	0,016	112,8	110	31,6	0,33	0,08	0,55	0,008	139	0	0,33
14	Борщ с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	8,2	9,7	13,1	196	0,06	1,2	79	0,04	119,36	91	16	0,7	0,05	0,70	0,001	78,8	0	0,3
36	Жаркое из говядины	75/200	11,5	13,4	29,2	344,7	0,19	3,3	121,5	6,13	178	179,9	52,5	2,00	0,04	0,17	0,00	175,00	0,00	0,54
99	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,43	93	0,08	13,2	0,02	0,025	8,2	0	2,6	0,13	0,08	0,08	0	33,6	0,02	0,1
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
73	Булочка " Веснушка"	30	3,8	3,1	28,2	94	0,04	0	10	0	28,8	7	0	0,45	0,01	0,7	0	28	0,01	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>1083</b>	<b>31,18</b>	<b>32,53</b>	<b>134,24</b>	<b>939,7</b>	<b>0,50</b>	<b>30,15</b>	<b>310,54</b>	<b>6,68</b>	<b>455,19</b>	<b>454,30</b>	<b>111,15</b>	<b>4,58</b>	<b>0,56</b>	<b>3,45</b>	<b>0,016</b>	<b>457,85</b>	<b>0,04</b>	<b>1,17</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1813</b>	<b>54,09</b>	<b>56,23</b>	<b>230,44</b>	<b>1619,1</b>	<b>0,87</b>	<b>60,14</b>	<b>535,17</b>	<b>7,99</b>	<b>759,60</b>	<b>788,10</b>	<b>188,45</b>	<b>8,4</b>	<b>1,02</b>	<b>6,05</b>	<b>0,029</b>	<b>705,1</b>	<b>0,05</b>	<b>2,23</b>

день: Среда  
 еделя: Вторая  
 сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ ЭЦ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2	D	Se	К	Иод	F
9	Салат из моркови	60	0,9	1,9	4,6	41	0,01	1,8	49	1,8	17,8	31,6	10,5	0,02	0,02	0,28	0,001	28	0	0,039
31	Печень по - Строгановски	90/60	9,6	6	3,9	155	0,1	0	76	0,915	58,97	73,45	26,85	1,58	0,16	2,16	0,002	3,165	0	0,47
20	Картофельное пюре	150	2,15	6,5	24,7	189	0,09	4,61	13	0,15	24,47	67,91	2,58	0,18	0,09	0,02	0	1,18	0	0
93	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,08	0,00	33,50	0,00	122,00	69	14	0,4	0,05	0	0,00	56	0	0,2
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>19,85</b>	<b>20,56</b>	<b>84,2</b>	<b>607,00</b>	<b>0,31</b>	<b>19,42</b>	<b>182,53</b>	<b>2,875</b>	<b>276,29</b>	<b>290,76</b>	<b>65,78</b>	<b>3,03</b>	<b>0,351</b>	<b>2,47</b>	<b>0,009</b>	<b>293,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,719</b>

**ОБЕД - 35%**

1	Салат из свеклы с яблоком	60	1,5	3	10,5	54,4	0,07	7,63	88	0,06	64,75	37,97	26,96	0,97	0,08	0,52	0,001	92	0,01	0,2
40	Суп картоф., с макаронными изд., мясом, зеленью	25/250/3	4,8	8,5	10,14	166,7	0,09	8,25	76,9	0,052	74,6	55,65	27	0,39	0,07	0	0,003	109	0,01	0,3
92	Плов из птицы	65/150	15,1	15,62	29,72	354,8	0,17	2	82	0,79	234,31	81,6	22,5	0,7	0,09	0,137	0,002	177	0,02	0,03
39	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	31,6	124	0,012	0,3	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,5
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>913</b>	<b>26,98</b>	<b>27,65</b>	<b>118,67</b>	<b>820,9</b>	<b>0,41</b>	<b>27,39</b>	<b>246,926</b>	<b>0,922</b>	<b>380,69</b>	<b>386,47</b>	<b>88,44</b>	<b>4,22</b>	<b>0,5</b>	<b>3,697</b>	<b>0,017</b>	<b>381,7</b>	<b>0,05</b>	<b>1,08</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1603</b>	<b>46,83</b>	<b>48,21</b>	<b>202,87</b>	<b>1427,9</b>	<b>0,72</b>	<b>46,81</b>	<b>429,456</b>	<b>3,797</b>	<b>656,98</b>	<b>677,23</b>	<b>154,22</b>	<b>7,25</b>	<b>0,85</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>675,25</b>	<b>0,07</b>	<b>1,80</b>

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

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
9	Салат из моркови	100	1,5	2,5	11	69	0,016	3	81	1,8	29,6	52,6	17,5	0,3	0,03	0,28	0,001	46	0	0,02
31	Печень по - Строгановски	100/60	11,9	7,7	7,3	172	0,11	0	84	0,915	65,5	81,6	29,83	1,76	0,18	2,16	0,002	165	0	0,37
20	Картофельное пюре	200	2,2	7,6	28,9	218	0,12	2,36	17	0,013	32,6	90	3,44	0,24	0,12	0,02	0	49	0,01	0,83
93	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	154,00	0,08	0,00	33,50	0,00	122,00	69	14	0,4	0,05	0	0,00	56	0	0,2
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	790	22,8	23,96	98,2	681	0,36	18,37	226,53	2,738	302,75	342	76,62	3,55	0,411	2,47	0,009	521,2	0,03	1,43

**ОБЕД - 35%**

1	Салат из свеклы с яблоком	100	2,5	5	17,5	90	0,11	10	146	0,06	64,75	40,97	44,9	1,7	0,13	0,52	0,001	152	0	0,035
40	Суп картоф., с макаронными изд., мясом, зеленью	25/250/3	4,8	8,5	10,14	166,7	0,09	8,25	76,9	0,052	74,6	55,65	27	0,39	0,07	0	0,003	109	0,01	0,3
92	Плов из птицы	75/200	18,7	18,8	38,1	453,7	0,21	2,5	92	0,79	312,4	278,13	28	0,9	0,2	0,137	0,002	169	0,02	0,05
39	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	31,6	124	0,012	0,3	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,5
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	1013	31,59	32,83	134,05	955,4	0,49	30,26	314,926	0,922	458,78	586,00	111,88	5,15	0,66	3,697	0,017	433,7	0,04	0,935
	<b>ВСЕГО</b>	1803	54,39	56,79	232,25	1636,4	0,84	48,63	541,456	3,66	761,53	928,00	188,50	8,7	1,071	6,17	0,026	954,9	0,06	2,365

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

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
40	Салат витаминный(2)	60	0,70	1,59	8,6	49,2	0,078	10,1	25,8	2,3	34,45	62,8	9,5	0,7	0,09	0,8	0	75	0	0,1
390	Котлета рыбная Любительская	90	9,4	6	14,7	153,4	0,079	0,28	70,5	0,68	27,9	99,7	15	0,58	0,05	1,07	0,065	30	0,02	0,2
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	17,05	156	0,09	2,819	64,6	0,06	53,64	79	12,6	0,7	0,09	0,79	0	78	0	0,6
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13,6	60	0,00	1,6	1	0,01	2,2	0,1	0,48	0,08	0	0,08	0	0,08	0	0
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	Йогурт 3,2%	100	3,2	3,2	4,8	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0	0,02
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>19,81</b>	<b>19,89</b>	<b>83,75</b>	<b>587,6</b>	<b>0,32</b>	<b>15,41</b>	<b>178,83</b>	<b>3,06</b>	<b>283,24</b>	<b>282,4</b>	<b>64,43</b>	<b>3,01</b>	<b>0,36</b>	<b>3,02</b>	<b>0,068</b>	<b>392,28</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>

**ОБЕД - 35%**

60	Салат по щекински	60	1,4	4,1	2,9	34,2	0,068	4,74	45	2,61	69,9	26,7	14,3	0,04	0,007	0,09	0	44	0,01	0,044
138	Суп картофельный с крупой, мясом, зеленью	25/250/3	3,3	5	15	159	0,057	3,631	66	0,67	85,805	20,8	24,9	0,69	0,03	0,57	0,001	181	0,01	0,09
424	Поджарка из говядины	65/30	12,32	8,55	2,9	156	0,089	2,4	77	0,26	161,88	66,8	17,8	1,89	0,009	0,8	0	149	0	0,493
508	Каша ячневая	150	4,65	9,15	30,9	231	0,11	0	57,5	0	41,22	162	16,2	0,43	0,15	0,43	0	2,43	0	0,43
638	Компот из кураги	200	0,12	0	31,6	126	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>943</b>	<b>27</b>	<b>27,53</b>	<b>118,91</b>	<b>818,2</b>	<b>0,42</b>	<b>29,27</b>	<b>245,52</b>	<b>4,15</b>	<b>381,54</b>	<b>392,20</b>	<b>86,90</b>	<b>4,37</b>	<b>0,489</b>	<b>3,143</b>	<b>0,014</b>	<b>381,68</b>	<b>0,03</b>	<b>1,07</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1673</b>	<b>46,81</b>	<b>47,42</b>	<b>202,66</b>	<b>1405,8</b>	<b>0,73</b>	<b>44,68</b>	<b>424,35</b>	<b>7,21</b>	<b>664,78</b>	<b>674,60</b>	<b>151,33</b>	<b>7,38</b>	<b>0,85</b>	<b>6,16</b>	<b>0,08</b>	<b>773,96</b>	<b>0,06</b>	<b>2,10</b>

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

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
40	Салат Витаминный(2)	100	1,16	1,8	16	92	0,078	6	45,8	2,3	54,45	104	10,5	1,17	0,11	0,8	0	85	0	0,1
390	Котлета рыбная Любительская	100	10,4	6,6	12,33	170	0,06	0,28	76,5	0,68	31	110	20	0,65	0,05	1,07	0,065	33	0,02	0,2
534	Капуста тушеная	200	5	9,2	23,73	176	0,12	3,75	86,1	0,08	71,52	105	16,8	0,12	0,12	0,79	0	104	0	0,6
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	13,6	60	0,00	1,6	0,01	0,01	2,2	0,1	0,48	0,08	0	0,08	0	0,08	0	0
	Груша	100	0,36	0	9,6	38	0,02	5	0	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Йогурт 3,2%	100	3,2	3,2	4,8	106	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0	0,02
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>22,52</b>	<b>23</b>	<b>95,46</b>	<b>667</b>	<b>0,35</b>	<b>17,24</b>	<b>225,34</b>	<b>3,08</b>	<b>324,22</b>	<b>359,9</b>	<b>74,63</b>	<b>3,13</b>	<b>0,41</b>	<b>3,02</b>	<b>0,068</b>	<b>431,28</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>

**ОБЕД - 35%**

50	Салат по щекински	100	2,3	5,4	4,3	57	0,11	7	75	2,61	106,45	44,5	23,8	0,08	0,003	0,09	0	73	0,01	0,07
138	Суп картофельный с крупой, мясом, зеленью	25/250/3	3,3	5	15	159	0,057	3,631	66	0,67	85,305	20,8	24,9	0,69	0,03	0,57	0,001	181	0,01	0,09
424	Поджарка из говядины	75/30	14,21	9,1	4,95	190	0,09	2,6	85	0,26	158	73	19,8	2,08	0,02	0,8	0	164	0	0,55
508	Каша ячневая	200	6,2	12,2	41,2	308	0,15	0	76,6	0	55	216	21,6	0,6	0,20	0,43	0	3,24	0	0,57
538	Компот из кураги	200	0,12	0	31,6	126	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	0	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>1043</b>	<b>31,34</b>	<b>32,43</b>	<b>132,66</b>	<b>952</b>	<b>0,50</b>	<b>31,73</b>	<b>302,62</b>	<b>4,15</b>	<b>427,49</b>	<b>470,20</b>	<b>103,80</b>	<b>4,76</b>	<b>0,546</b>	<b>3,143</b>	<b>0,014</b>	<b>426,49</b>	<b>0,03</b>	<b>1,293</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1873</b>	<b>53,86</b>	<b>55,43</b>	<b>228,12</b>	<b>1619</b>	<b>0,85</b>	<b>48,97</b>	<b>527,96</b>	<b>7,23</b>	<b>751,71</b>	<b>830,10</b>	<b>178,43</b>	<b>7,89</b>	<b>0,956</b>	<b>6,16</b>	<b>0,082</b>	<b>857,77</b>	<b>0,06</b>	<b>2,323</b>

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

Возрастная категория: 7-11 лет

**Завтрак - 25%**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Гливоды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
71	Винегрет овощной	60	0,84	2,16	6,9	51	0,04	5,062	75	2,56	33,97	40	8	0,1	0,05	0,4	0,001	57	0,01	0,42
462	Тефтели с соусом	90/50	9,64	7,65	8,95	194	0,03	1,19	80	3,9	66,9	11	10	0,9	0,04	0,35	0,001	97	0	0,4
514	Бобовые отварные	150	4,5	7	25,85	189	0,18	0	2	0,58	39,98	82,5	27,3	0,95	0,18	0,95	0,004	39,5	0	0,1
945	Чай с сахаром, молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,04	1,13	0,01	0,00	122,00	90	7,1	0,16	0,06	0,56	0	56	0	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	680	19,08	20,61	83	592	0,346	13,45	157,046	7,06	279,9	274,22	60,91	3,76	0,36	2,51	0,007	274,6	0,02	0,97

**ОБЕД - 35%**

36	Салат "Весна"(редис)	60	1,62	3,12	1,6	41	0,09	3,2	61,6	1,5	74,67	74,71	13,16	0,1	0,04	0,35	0	44	0,01	0,2
135	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	5,4	8,9	14	174	0,09	2,5	93	0,45	142,88	80,84	33,78	0,75	0,05	0,55	0,001	72	0,01	0,2
489	Рагу из мяса птицы	65/150	12,9	13	17,1	238,6	0,19	1,24	60,68	2,7	119,76	109,27	22,93	0,96	0,15	1,29	0,002	90	0,01	0,6
648	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	0,012	2,7	2	0	0	34	2,6	1,01	0,01	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Изделие кондитерское	60	1,32	1,7	12	132	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	983	27,02	27,61	117,91	823,6	0,422	25,79	239,3	4,66	379,34	387,72	85,42	4,17	0,5	3,47	0,018	388,25	0,04	1,01
	<b>ВСЕГО</b>	1663	46,1	48,22	200,91	1415,6	0,768	39,24	396,346	11,72	659,24	661,94	146,33	7,93	0,86	5,98	0,025	662,85	0,06	1,98

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

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак - 25%**

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	К	Иод	F
71	Винегрет овощной	100	1,4	3	11,5	85	0,05	5,062	125	2,56	56,6	77	13,3	0,16	0,02	0,4	0,002	95	0	0,7
462	Тефтели с соусом	100/50	10,71	8	8,5	210	0,03	1,19	80	3,9	66,9	11	11,1	1,3	0,07	0,35	0,002	108	0,01	0,4
514	Бобовые отварные	200	6	9	34,5	250	0,2	0	2,6	0,77	53,3	144,7	36,4	1,3	0,26	0,95	0,005	52,6	0,01	0,13
945	Чай с сахаром, молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,04	1,13	0,01	0,00	122,00	90	7,1	0,2	0,04	0,56	0	56	0	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	0,006	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,2	2,2	15,4	25	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,8	0,03	0,01	0,001	24,2	0,01	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	780	22,21	23,8	95,8	703	0,38	13,45	207,65	7,25	315,85	373,42	76,41	4,5	0,42	2,51	0,01	336,7	0,03	1,28

**ОБЕД - 35%**

36	Салат "Весна"(редис)	100	2,7	5,2	3,6	69	0,15	5,2	102	2,5	124	124,71	22	0,2	0,05	0,35	0	73	0,01	0,3
135	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	5,4	8,9	14	174	0,09	3,5	93	0,45	142,88	80,84	33,78	0,8	0,09	0,55	0,001	72	0,01	0,2
489	Рагу из мяса птицы	75/200	16,5	16,62	31,9	335,2	0,2	2,24	78	3,3	122,3	120,33	29,57	1,2	0,18	1,29	0,002	115	0	0,8
548	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	0,01	2,7	0,002	0	0	34	2,6	1	0,01	0	0	0	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,16	8,1	43	0,001	13	11	0	40	14	9	0,1	0,001	0	0,005	181	0	0
	Изделие кондитерское	60	1,32	1,7	12	132	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	75	0,04	3,15	0,02	0,01	0,03	60,9	3,95	1,3	0,25	1,25	0,01	1,25	0,01	0,01
	<b>ИТОГО</b>	1083	31,7	33,31	134,71	948,2	0,49	29,79	295,02	6,26	431,21	448,78	100,9	4,5	0,58	3,47	0,018	442,25	0,03	1,31
	<b>ВСЕГО</b>	1863	53,91	57,11	230,51	1651,2	0,87	43,24	502,67	13,5	747,06	822,2	177,31	9	1	6,94	0,028	778,95	0,06	2,59