

СОГЛАСОВАНО:
Директор НРМОБУ
"Сингапайская СОШ"
Коновалова Л.В.
" 01 " сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Мегацентр"
Белоногова Л.С.
" 01 " сентября 2024г.

Перспективное меню.

**Примерное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся с 7-11 и 12-18 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 12-18) на основании СанПиНа 2.3/2.4 3590-20, сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапшиной г. Москва 2004г. Издательство «Хлебпродинформ» и методических рекомендаций №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 СанПиН 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	
Макронутриенты:							
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	
Энергетическая ценность (Ккал)							
	587,5	680	822,5	952	1410	1632	
Микронутриенты:							
Витамины:							
"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	
Минеральные вещества:							
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	

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод
3	Бут-д с сыром, маслом, хлебом	20/10/30	4,9	7	7,20	115	0,05	0,5	38,27	0,05	61	88,8	20,9	0,00	1,30	0,006	35,0	0,01	0,35
ТТК	Каша вязкая рисовая	200/10	7,1	7,16	28,97	180,8	0,020	0	20	1	4,7	50,6	21,8	0,47	0,88	0,001	34,0	0,01	0,20
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	0	74	0,00	0,09
	Йогурт 5%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	147	0,00	0,02
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	615	20,68	20,9	84,3	585,9	0,33	1,71	121,80	1,06	236,85	182,38	60,63	2,10	0,39	0,010	314,2	0,03	0,67

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	0,001	40	0	0,01
11	Борщ Сибирский с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	4,6	9,9	14,81	167	0,05	0,3	105,44	0,16	158,41	76,18	30,09	0,17	0,09	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	0,001	110	0	0,5
16	Изделия макаронные отварные	150	3	6,15	35,5	210	0,06	0,1	35,9	0,81	14,86	57,19	6,85	0,05	0,001	0,001	95	0,01	0,05
15	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	0,001	1,007	0	0,07
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	0,013	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0	0,9	0	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	993	27,04	27,34	117,46	818,33	0,417	27,03	229,352	3,104	396,39	387,98	88,02	4,20	0,47	0,015	385,16	0,13	1,07
	ВСЕГО	1603	47,72	48,22	201,79	1404,2	0,75	28,74	351,15	4,16	633,2	570,36	148,7	6,29	0,86	0,03	699,36	0,16	1,74

День: Понедельник
Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Завтрак - 25% Возрастная категория: 12-18 лет

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	Бул-д с сыром маслом, хлебом	20/10/30	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	0,005	35,00	0,01	0,35
ТТК	Каша вязкая рисовая	250/10	7,9	8,2	39,20	275	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
692	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%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	665	21,48	21,92	94,56	680,1	0,34	1,7	128,40	1,36	238,41	196,2	67,89	2,2	0,43	3,57	0,010	325,50	0,03	0,73
ОБЕД - 35%																				
19	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
111	Борщ Сибирский с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	4,6	9,9	14,81	167	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	8,13	5,3	178	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	8,2	47,3	280	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	0,007	0,001	1,007	0	0,07
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,10	0,1
	ИТОГО	1093	31,18	33,86	131,62	968,33	0,48	24,24	325,832	4,184	443,21	467,99	95,3	5,43	0,53	3,54	0,017	443,16	0,13	1,05
	ВСЕГО	1758	52,66	55,78	226,18	1648,43	0,81	25,95	454,23	5,54	681,62	664,2	163,19	7,63	0,96	7,11	0,03	768,66	0,16	1,78

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	Ион	I
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	8,27	5,3	134	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	6,1	5	36,6	196	0,18	0	66	0,58	39,98	69,5	23,5	1,2	0,2	0,95	0	67	0	0,25
686	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	120	0,36	0	9,6	38	0,02	5	6	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	710	19,38	20,99	83,36	604,10	0,31	15,10	183,75	2,90	273,48	280,68	67,45	3,33	0,39	2,56	0,008	269,20	0,01	0,740

ОБЕД - 35%

43	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	325	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	120	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	128,33	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
	ИТОГО	933	26,58	27,15	117,45	848,67	0,41	23,23	263,82	3,78	391,02	373,1	85,3	4,23	0,45	3,580	0,016	382,4	0,02	0,97
	ВСЕГО	1643	45,96	48,14	200,81	1452,8	0,72	38,33	437,57	6,68	664,50	659,78	152,75	7,56	0,84	6,14	0,02	651,57	0,03	1,71

День: Вторник
Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Ккал	Витамины и минеральные вещества														
			Белки	Жиры/глеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Июд	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	9,1	5,8	159	0,078	2,3	97,15	0	94	98,78	24,38	0,42	0,1	0,53	0,006	132,3	0	0,001
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	0,46
686	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	120	0,36	0	9,6	38	0,02	5	6	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	810	22,74	25,52	97,96	724,90	0,35	16,11	248,68	3,05	302,25	328,18	79,4	4,75	0,42	2,56	0,013	327,88	0,02	1,05

ОБЕД - 35%

3	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
48	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
43	Плов из говядины	75/200	20,7	19,23	48	448	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
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	120	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,10	0,1
	ИТОГО	1033	31,3	32,88	133,41	997,23	0,48	24,55	329,03	4,55	476,49	463,6	102,25	5,89	0,521	3,12	0,016	405,05	0,11	1,18
	ВСЕГО	1843	54,04	58,4	231,37	1722,13	0,83	40,66	577,71	7,33	778,74	791,78	181,65	10,6	0,941	5,73	0,029	732,93	0,13	2,23

День: Среда
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	Гливоды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
7	Салат из соленых огурцов с р/м	60	0,072	3,7	4,4	52,4	0,02	4	39	0,04	18,4	22,2	9,2	0,07	0,03	0,98	0,00	68	0	0
87	Курица отварная	90	12,2	6,9	2,75	122	0,108	0,72	68	0	17,7	0	18,3	1,5	0,18	0,53	0,006	76	0	0
20	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
33	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	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	0,013	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,1
	ИТОГО:	650	21,1	21,12	82,71	597,7	0,30	14,56	181,53	0,073	271,45	268,92	67,31	3,72	0,352	2,8	0,007	272,1	0,01	0,74

ОБЕД - 35%

	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
	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	136,2	0	0,4
	Печень тушенная 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
	Каша рассыпч. перловая	150	4	5,85	20,95	204	0,114	0	24,50	0	55,02	54,7	20,4	0,03	0,11	0,06	0,006	43	0	0
	Кисель	200	0,2	0,2	30	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	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,3	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	963	29,93	29,88	122,52	892,13	0,40	22,45	253,33	2,54	401,27	381,56	89,65	4	0,48	3,4	0,019	388,67	0,11	1,18
	ВСЕГО	1613	51,03	51	205,23	1489,8	0,71	37,01	434,86	2,613	672,72	650,48	154,81	7,78	0,872	6,2	0,026	661,76	0,12	1,92

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 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	ИонI	Г
17	Салат из соевых огульцов с р/м	100	0,12	5,9	6,7	81	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	15,6	6,9	3	137	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	32,9	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	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	0,013	4	15,92	5,66	0,9	0,00	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	750	24,60	24,42	93,46	695,30	0,38	17,65	235,13	0,076	301,75	320,72	75,74	4,25	0,372	2,8	0,004	297,1	0,03	1,08

ОБЕД - 35%

8	Икра моржовная	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
39	Суп картоф 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
39	Печень тушенная 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
08	Каша рассыпч. перловая	200	5,3	7,8	41,2	256	0,159	0	32,6	0	69,36	72,9	27,3	0,03	0,11	0,06	0,001	57	0	0
48	Кисель	200	0,2	0,2	30	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	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,3	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1088	33,91	37,03	149,78	1042,83	0,48	30,45	326,23	2,54	443,613	433,01	106,47	6,36	0,57	3,4	0,024	423,74	0,11	1,49
	ВСЕГО	1838	58,51	61,45	243,24	1738,1	0,86	48,1	561,36	2,61	745,363	753,73	182,21	10,6	0,942	6,2	0,018	720,84	0,14	2,57

День: Четверг
 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	Гливоды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Июл	I
102	Салат Дальневосточный	60	0,9	4,9	2,7	59	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	6,4	5,6	124,4	0,06	2,2	99,2	1,6	94,9	158,9	19,6	0,6	0,07	0,79	0,001	0,64	0,01	0,01
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	25,7	173	0,03	0	10,9	0,44	89,88	32,9	8,75	0	0,02	0,73	0	0,72	0	0,01
685	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	0,01
	Мандарин	100	0,53	0,2	7,5	37	0,04	14,7	6	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	Изделие кондитерское	20	1,32	1,7	12	68,6	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	ИТОГО:	700	19,88	19,57	83,26	588,3	0,30	21,42	192,13	4,35	277,73	291,7	86,85	3,16	0,31	2,28	0,008	288,61	0,03	0,78

ОБЕД - 35%

20	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	0,04	0,018	0,4	0,001	40	0	0,01
181	Уха из горбуши с зеленью	25/250/3	5,1	7,02	20,5	165,5	0,14	2,59	117,7	0,53	117,6	78	18,6	0,87	0,01	0,571	0,002	89	0,02	0,5
438	Азу из говядины	65/150	12,2	10,6	21,4	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
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	0,01	0,23	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	128,33	0,039	3,15	0,03	6,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	Йогурт 5%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	ИТОГО	928	27,94	27,41	116,75	832,83	0,42	13,31	247,13	2,92	386,04	364,89	65,60	3,96	0,448	3,841	0,016	365,8	0,13	1,19
	ВСЕГО	1628	47,82	46,98	200,01	1421,13	0,67	34,73	439,26	7,27	663,77	656,59	152,45	7,12	0,758	5,121	0,024	654,41	0,16	1,97

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

Возрастная категория: 12-18 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
102	Салат Дальневосточный	100	1,4	6,1	4,5	78,5	0,16	5,52	87	2,88	67,9	66,67	55	2,8	0,20	0,82	0,003	290	0,03	0
374	Рыба тушеная в томате	100/50	11,6	7,4	5,6	136	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
511	Рис отварной	200	5	7,8	35,7	234	0,04	0	14,5	0,59	90,53	43	9	0	0,03	0,73	0	0,96	0	0,09
685	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	6	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	Изделие кондитерское	20	1,32	1,7	12	68,6	0	0	11	0	2	14	0	0	0	0,03	0	0	0,00	0
	ИТОГО:	800	22,13	23,42	95,06	680,4	0,35	22,43	227,73	5,68	303,48	337,07	94,7	4,41	0,39	2,49	0,008	317,01	0,05	0,96

ОБЕД - 35%

20	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
181	Уха из горбуши с зеленью	25/250/3	5,1	7,02	20,5	165,5	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
438	Азу из говядины	75/200	17,1	14,8	35,8	344,8	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
639	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
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	Йогурт 5%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
	ИТОГО	1028	33,38	34,45	132,71	965,43	0,43	17,61	262,38	4,14	436,60	405,83	90,45	4,69	0,48	3,84	0,017	423,00	0,13	1,25
	ВСЕГО	1828	55,71	57,87	227,77	1645,83	0,78	40,04	490,11	9,82	740,08	742,90	185,15	9,10	0,87	6,33	0,03	740,81	0,18	2,21

день: Пятница
 еделя: Первая
 езон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№	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
1	Салат из сыра, яблок	60	2,9	3,57	2,06	52	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	0,34
51	Шницель из говядины	90	7	8,9	10,8	152	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
08	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	5	30,6	196	0,18	0	66	0,58	39,98	69,5	23,5	1,2	0,2	0,95	0	67	0	0,25
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	120	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	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	650	20,78	19,45	83,62	599,30	0,31	18,02	173,84	2,67	303,69	285,62	69,57	3,25	0,35	2,61	0,008	305,46	0,03	0,75

ОБЕД - 25%

1	Винегрет овощной	60	0,84	3,06	3,08	44	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	25/250/10/3	3,8	9,5	8,05	133	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	210	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
31	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0	31,8	128	0,05	8,99	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4		0	0	17	0,01	0
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	993	26,72	27,24	117,74	828,33	0,38	26,86	249,93	3,67	254,04	390,84	87,85	4,2	0,47	3,63	0,016	396,15	0,13	1,08
	ВСЕГО	1643	47,5	46,69	201,36	1427,63	0,69	44,88	423,77	6,34	557,73	676,46	157,42	7,45	0,822	6,24	0,024	701,61	0,16	1,83

есть: Пятница
едела: Первая

езон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Исд	F
1	Салат из сыра, яблок	100	4,1	5,1	3,1	75	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	45,77	0,23	58,3	39,12	16,28	0,56	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	0,46	
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	120	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	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01	
	ИТОГО:	750	24,83	23,28	101,46	704,9	0,37	18,02	218,01	2,86	353,35	273,12	75,44	5,21	0,411	2,95	0,008	341,31	0,03	0,97	
ОБЕД-35%																					
71	Винегрет овощной	100	1,4	8,9	4,2	103	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	
132	Рассольник Ленинградский	25/250/10/3	3,8	9,5	8,05	133	0,07	2	60	0,05	88,9	76	33,06	0	0,07	0,09	0	66	0	0	
423	Бефстроганов	75/50	17	8,23	4,25	145	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	
516	Изделия макаронные отварные	200	4	8,2	47,3	280	0,072	0,133	47,8	0,97	20	90	9,6	0,06	0	0,95	0,002	129	0,01	0,06	
631	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0	31,8	128	0,05	8,99	2	0,08	3,2	3,83	3,13	0,4	0	0	0	17	0	0	
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1	
	ИТОГО	1093	31,38	35,36	132,31	963,33	0,43	26,9	329,58	3,83	304,46	460,65	92,95	4,1	0,53	3,91	0,017	517,15	0,13	1,59	
	ВСЕГО	1843	56,21	58,64	233,77	1668,23	0,80	44,92	547,59	6,69	657,81	733,77	168,39	9,31	0,941	6,66	0,025	858,46	0,16	2,56	

День: Понедельник
 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/глюводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	I		
3	Бут-д с сыром, маслом, хлебом	20/10/30	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	0,75
ТТК	Каша вязкая пшеничная	200/10	5,09	5,96	29,97	198	0,020	0	20	1	47	56	21,8	0,47	0,02	0,88	0,001	64,0	0,01	0,70
	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	0,065
692	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	0,099
	Груша	120	0,36	0	9,6	41	0,02	5	6	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,06	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	660	19,13	19,08	82,23	589,3	0,32	6,11	147,8	1,56	197,15	270,28	62,13	3,20	0,37	3,30	0,010	254,40	0,03	0,71

Обед - 35%

16	Салат из свежих огурцов с р/м	50	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	0,49
124	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	0,01	0,47
719	Пельмени отварные	150/5	13,6	14	38,2	333,2	0,07	1,9	64,4	0,6	98,5	0	28,3	0,7	0,07	0,7	0	106	0	0
638	Компот из кураги	200	0,1	0	29,6	128	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,10	0,1
	ИТОГО	883	27,08	27,49	116,65	845,93	0,44	20	249,73	3,77	384,90	385,82	88,89	4,19	0,51	3,533	0,016	383,15	0,11	1,103
	ВСЕГО	1543	46,21	46,57	198,88	1435,23	0,76	26,11	397,53	5,33	582,05	656,10	151,02	7,39	0,882	6,833	0,026	637,55	0,15	1,813

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 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	I
3	Бул-д с сыром, маслом, хлебом	20/10/30	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
ПТК	Каша вязкая пшеничная	250/10	7,9	8,28	41,62	275	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	0,30
	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	0,00
692	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	0,05
	Груша	120	0,36	0	9,6	41	0,02	5	6	0,46	8	5,5	4,5	0,2	0,06	0	0	2,2	0	0
	Хлеб	40	3,04	0,29	19,68	92,4	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	720	22,7	21,47	98,8	691,4	0,33	10,11	154,4	1,86	262,75	278,74	69,39	3,35	0,38	3,59	0,010	285,70	0,03	1,37

ОБЕД - 35%

16	Салат из свежих огурцов с р/м	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
124	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	10,04	8,7	10,34	163	0,2	5,5	91	0,2	159,9	186	34,08	0,9	0,09	0,9	0,00	178	0,01	0,47
719	Пельмени отварные	200/5	16,2	16,4	51,94	420	0,09	2,1	85,86	0,8	131,3	0	37,7	1,2	0,09	0,7	0	141,3	0	0
638	Компот из кураги	200	0,1	0	29,6	128	0,012	0,65	0	0	0	44	2,6	0	0,003	0,003	0,003	3	0	0,003
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,10	0,1
	ИТОГО	973	31,92	32,73	131,59	964,33	0,46	20,2	251,19	3,97	421,70	437,82	107,82	4,98	0,531	3,533	0,016	481,05	0,11	1,433
	ВСЕГО	1693	54,62	54,2	230,39	1655,73	0,79	30,31	405,59	5,83	684,45	716,56	177,21	8,33	0,909	7,123	0,026	766,75	0,15	2,803

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 /г	Гливоды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	Иод	F
5	Салат "Стелной"	60	0,78	5	4,8	67,4	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
67	Биточки по - белорусски Издалия макаронные	90	12,9	10,2	18,7	219	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
16	Отварные	150	3	6,15	35,5	210	0,114	0	24,50	0	55,02	54,7	20,4	0,03	0,11	0,06	0,006	43	0	0
95	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	6	0,6	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	630	19,49	21,77	96,26	659,7	0,29	22,99	176,93	1,31	275,67	272,8	62,90	3,25	0,35	2,69	0,012	280,6	0,02	0,76

ОБЕД - 35%

	Салат из сырых овощей с м/р	60	1,5	4,1	2,2	57	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
4	Борщ с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	8,2	9,7	13,1	172,5	0,06	1,2	79	0,04	119,36	91	16	0,7	0,04	0,70	0,001	78,8	0	0,3
3	Жаркое из говядины	65/150	9	11,02	13,8	209	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
3	Напиток лимонный	200	0,14	0	22,43	89,7	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	120	0,36	0	9,6	41	0,02	5	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	Булочка "Веснушка"	30	2,8	2,1	27,2	138,9	0,04	0	10	0	28,8	7	0	0,45	0,01	0,7	0	28	0,01	0
	ИТОГО	973	26,68	27,45	116,44	836,43	0,42	27,76	250,05	5,145	389,72	393,10	87,11	4,43	0,5	3,45	0,016	386,45	0,13	1,12
	ВСЕГО	1603	46,17	49,22	212,7	1496,13	0,71	50,75	426,98	6,455	665,39	665,90	150,01	7,68	0,85	6,14	0,028	667,05	0,15	1,88

дн: Вторник
 еля: Вторая
 он: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

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
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
Биточки по - белорусски	100	14,3	11,3	15,7	231,7	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
Изделия макаронные отварные	200	4	8,2	47,3	280	0,072	0,133	47,8	0,97	40	90	9,6	0,06	0	0,95	0,002	129	0,01	0,09
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	0,5	22,7	11	7,15	0,06	0,04	0	0	1	0	0
Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
ИТОГО:	730	22,69	24,92	108,26	759	0,28	30,12	239,83	2,28	275,05	350,9	59,6	3,84	0,35	3,58	0,005	443,6	0,04	1,15

ОБЕД - 35%

Салат из сырых овощей с м/р	100	2,5	5,8	3,6	77	0,08	4,3	100	0,016	112,8	110	31,6	0,33	0,08	0,55	0,008	139	0	0,33
Борщ с картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25/250/10/3	8,2	9,7	13,1	172,5	0,06	1,2	79	0,04	119,36	91	16	0,7	0,05	0,70	0,001	78,8	0	0,3
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
Напиток лимонный	200	0,14	0	22,43	89,7	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	120	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
Булочка "Веснушка"	30	2,8	2,1	27,2	138,9	0,04	0	10	0	28,8	7	0	0,45	0,01	0,7	0	28	0,01	0
ИТОГО	1073	30,18	31,53	133,24	947,53	0,50	30,15	310,54	6,68	473,66	454,30	111,15	5,06	0,56	3,45	0,019	457,85	0,13	1,37

ВСЕГО	1803	52,87	56,45	241,5	1748,13	0,79	60,27	550,37	8,96	748,71	805,20	170,75	8,88	0,91	6,05	0,023	829,45	0,06	2,34
--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества											Иод	F	
			Белки	Жиры	Гливоды	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se			K
	Свежие овощи	60	0,18	0,06	1,8	0,01	1,8	49	1,8	71,25	394,6	36,35	1,22	0,02	0,28	0,001	28		
66	Запеканка из творога со стученым молоком	165/30	13	16,2	29,9	0,107	0,24	75	0	58,97	73,45	26,85	1,58	0,16	2,16	0,002	3,165	0	0,47
93	Какао с молоком	200	4,10	3,80	27,50	0,08	0,00	33,50	0,00	122,00	69	14	0,4	0,05	0	0,00	56	0	0,2
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	0,026	6,06	6	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	45	3,42	0,33	22,14	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	620	21,00	20,39	89,94	0,25	8,11	163,53	1,82	269,27	587,77	85,71	4,85	0,26	2,78	0,004	112,3	0,02	0,759

ОБЕД - 35%

	Салат из свежкл с яблоком	60	1,5	3	10,5	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
	Суп картоф., с макаронными изд., мясом, зеленью	25/250/3	4,8	8,5	10,14	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
2	Плов из птицы	65/150	15,1	14,62	29,72	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
3	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	30,6	0,012	0,3	0	0	3	134,43	2,37	0,01	0,01	1,55	0,001	1,55	0	0,5
	Апельсин	120	0,9	0,16	8,1	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	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	933	27,58	26,81	117,17	0,38	34,33	257,93	0,912	435,16	384,55	91,78	3,42	0,501	3,457	0,022	561,8	0,14	1,13
	ВСЕГО	1523	48,58	47,2	207,11	0,64	42,44	421,46	2,732	704,43	972,32	177,49	8,27	0,76	6,24	0,03	674,07	0,16	1,89

Среда
 Вторая
 Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак - 25%

№	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
	Свежие овощи	100	0,3	0,1	3	15	0,14	0,32	100	0	95	526,4	48,46	1,63	0,03	0,28	0,001	46	0	0,02
6	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	16,6	20	38,36	403	0,11	0	84	0,915	65,5	81,6	29,83	1,76	0,18	2,16	0,002	165	0	0,37
3	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	120	0,3	0	8,6	36	0,026	6,06	6	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	680	23,58	24,12	92,22	677,3	0,39	6,39	223,53	0,935	299,55	727,72	100,8	5,44	0,29	2,78	0,004	292,1	0,02	0,64

ОБЕД - 35%

	Салат из свеклы с яблоком	100	2,5	5	17,5	125	0,11	10	146	0,06	64,75	40,97	44,9	1,7	0,13	0,52	0,001	152	0	0,035
	Суп картоф., с макаронными изд., мясом,	25/250/3	4,8	8,5	10,14	136,7	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
	Плов из птицы	75/200	18,7	18,8	38,1	397	0,21	2,5	92	0,79	299,7	104,4	28	0,9	0,2	0,137	0,002	169	0,02	0,05
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6	0	30,6	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
	Апельсин	120	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1033	32,19	32,99	132,55	954,03	0,46	37,2	325,93	0,912	500,55	410,35	115,22	4,35	0,661	3,457	0,022	613,8	0,13	0,985
	ВСЕГО	1713	55,77	57,11	224,77	1631,33	0,85	43,59	549,46	1,847	800,10	1138,07	216,02	9,79	0,951	6,24	0,026	905,9	0,14	1,625

нь: Четверг
 деля: Вторая
 зон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

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
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
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	1,07	0,065	30	0,02	0,2	
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
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	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
Йогурт 5%	115	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02
ИТОГО:	645	21,33	19,71	81,71	605,7	0,32	15,41	171,93	3,06	253,24	276,4	55,43	2,91	0,35	2,84	0,068	354,28	0,03	0,93

ОБЕД - 35%

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
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
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
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
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	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
ИТОГО	943	27	27,53	118,91	871,53	0,42	29,27	251,53	4,15	400,01	392,20	86,90	4,37	0,489	3,143	0,014	381,68	0,12	1,16
ВСЕГО	1588	48,33	47,24	200,62	1477,23	0,73	44,68	423,46	7,21	653,25	668,60	142,33	7,28	0,84	5,98	0,08	735,96	0,15	2,09

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 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	
0	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	
90	Котлета рыбная	100	10,4	6,6	12,33	170	0,087	0,28	76,5	0,68	31	110	20	0,65	0,05	1,07	0,065	33	0,02	0,2	
34	Любительская	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	
35	Капуста тушенная	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	
	Чай с сахаром, лимоном	200	5	5	13	117,8	0,03	0,6	10	0	122	0	15	0,1	0,09	0	0,002	147	0,00	0,02	
	Йогурт 5%	115	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01	
	Хлеб	30	24,04	22,82	93,42	685,1	0,35	12,24	218,44	3,08	294,22	353,9	65,63	2,87	0,4	2,84	0,068	393,28	0,03	0,93	
	ИТОГО:	745																			

ОБЕД - 35%

3	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
	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
4	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
5	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
6	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	6	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	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1043	31,34	32,43	132,66	1005,33	0,50	31,73	308,63	4,15	445,96	470,20	103,80	4,76	0,546	3,143	0,014	426,49	0,12	1,363
	ВСЕГО	1788	55,38	55,25	226,08	1690,43	0,85	43,97	527,07	7,23	740,18	824,10	169,43	7,63	0,946	5,98	0,082	819,77	0,15	2,213

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак - 25%

№ реп	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества			Ккал	Витамины и минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Гливоды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2	D	Se	K	I	
71	Бинегрет овощной(зел.горошек)	60	0,84	3,06	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	144	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
345	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	0,05	0,56	0	56	0	0
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	700	19,16	19,53	82,36	586,3	0,35	13,45	163,04	7,06	279,9	274,22	60,91	3,76	0,36	2,6	0,007	274,6	0,02	0,97

ОБЕД - 35%

1	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
5	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
9	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
3	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	120	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	0,03	0	0	0,00	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1003	27,02	27,61	117,91	876,93	0,422	25,79	239,31	4,66	397,81	387,72	85,42	4,17	0,5	3,47	0,018	388,25	0,13	1,1
	ВСЕГО	1703	46,18	47,14	200,27	1463,23	0,77	39,24	402,35	11,72	677,71	661,94	146,33	7,93	0,86	6,07	0,025	662,85	0,15	2,07

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 12-18 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	I
71	Винегрет овощной(зеленый горошек	100	1,4	5,1	11,5	98	0,05	5,062	125	2,56	56,6	77	13,3	0,16	0,02	0,4	0,002	9,9	0	0,1
462	Тэфтели с соусом	100/50	10,71	8	9,9	155	0,033	1,2	88,8	3,9	74,3	11	12,2	1,3	0,07	0,35	0,002	108	0,01	0,1
514	Бобовые отварные	200	6	9	34,5	250	0,2	0	2,5	0,77	53,3	144,7	36,4	1,266	0,26	0,95	0,005	52,5	0,01	0,13
345	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	0,04	0,56	0	56	0	0
	Яблоко	120	0,3	0	8,6	46	0,026	6,06	6	0,01	4	15,92	5,66	0,9	0	0,24	0	0,9	0	0,04
	Хлеб	30	2,28	0,22	14,76	69,3	0,03	0,01	0,03	0,01	13,05	34,8	2,85	0,75	0,03	0,1	0,001	24,2	0,01	0,01
	ИТОГО:	800	22,29	23,92	96,56	705,3	0,38	13,462	222,44	7,25	323,25	373,42	77,51	4,536	0,42	2,5	0,01	335,7	0,03	1,28

ОБЕД - 35%

5	Салат "Весна"(редис)	100	2,7	5,2	3,5	69	0,15	5,2	102	2,5	124	124,71	22	0,16	0,05	0,35	0	73	0,01	0,3
35	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	0,75	0,09	0,55	0,001	72	0,01	0,2
39	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	0,3
18	Кисель	200	0,2	0,2	37	120	0,012	2,7	0,002	0	0	34	2,6	1,01	0,01	0	0	0	0	0
	Апельсин	120	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	0,03	0	0	0	0,00	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,68	0,53	28,11	128,33	0,039	3,15	0,03	0,01	18,5	60,9	3,95	1,25	0,25	1,25	0,01	1,25	0,1	0,1
	ИТОГО	1103	31,7	33,31	134,71	1001,53	0,492	29,79	295,032	6,26	449,68	448,78	100,9	4,47	0,581	3,47	0,018	442,25	0,12	1,4
	ВСЕГО	1903	53,99	57,23	231,27	1706,83	0,871	43,25	517,472	13,51	772,93	822,2	178,41	9,01	1,001	6,94	0,028	778,95	0,15	2,68

