

Согласовано
Директор:
МБОУ СОШ № 4

« _____ 2026г.

2026г.

**Примерное 2-х недельное меню
для организации питания учащихся с заболеванием пищевая аллергия
МБОУ СОШ № 4
с учетом сезонности: весна
2026г.**

День: **понедельник**

Неделя: первая
весна

Льготная категория: 7-11лет
Аллергия на косточковые плоды

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке	25,55	200	5,59	8,64	30,94	247,05	0,07	0,98	1,99	131,04	133,61	23,25	0,93
42/83	Сыр порциями	26,94	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Йогурт питьевой	74,37	100	5,35	3,88	18,98	115,15							
	ИТОГО:	133,78	560,00	18,79	18,88	83,09	580,50	0,13	1,40	2,04	346,89	299,46	50,85	2,23
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	24,57	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
176/83	Борщ из св капусты со сметаной 250/10	15,94	260	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
466/83	Котлета рубленная из говядины	89,68	90	12,28	12,15	8,6	216,92	0,07	0,22	0,43	37,53	168,8	20,32	4,53
753/83	Макароны отварные	14,43	150	5,2	3,77	34,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
927/83	Напиток (фрукты или ягоды)	14,76	200	0,26	0	21,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Мучное изделие	39,16	60	4,31	5,28	24,54	135	0,06	0,26	0,23	145,18	114,53	14,55	0,65
	ИТОГО:	200,67	840,00	26,19	27,54	117,01	826,61	0,34	95,71	0,70	263,11	418,67	105,93	8,04
	ВСЕГО:	334,45		44,98	46,42	200,10	1407,11	0,47	97,11	2,74	610,00	718,13	156,78	10,27

Льготная категория: 12-18 лет

День: **понедельник**

Неделя: первая

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша рисовая на молоке	25,55	200	5,64	9,39	40,97	277,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	17,80	15	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,69	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	Хлеб ржаной	1,76	50	3,65	0,6	22,7	106,5	0,08	0	0	16,5	89,5	27,5	0,45
	ИТОГО:	50,47	515,00	17,96	16,29	103,45	629,56	0,21	1,40	2,13	363,99	373,66	71,70	2,78
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	40,95	100	0,58	2,5	4,85	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
176/83	Борщ из св капусты со сметаной 250/10	15,94	260	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
466/83	Котлета рубленная из говядины	99,65	100	14,01	7,48	11,04	212,69	0,13	0,13	0,25	25,04	158,13	23,85	2,26
753/83	Макароны отварные	17,32	180	6,24	4,52	39,2	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
927/83	Напиток (фрукты или ягоды)	14,76	200	0,26	0	21,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Йогурт питьевой	74,37	100	5,35	2,88	18,98	45							
	Мучное изделие	16,74	60	4,31	5,28	15,54	105	0,06	0,26	0,23	145,18	114,53	14,55	0,65
	ИТОГО:	283,98	1040,00	35,71	26,24	144,37	948,01	0,48	140,72	0,53	266,42	463,32	128,57	6,40
	ВСЕГО:	334,45		53,67	42,53	247,82	1577,57	0,69	142,12	2,66	630,41	836,98	200,27	9,18

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: первая

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	27,31	60	0,36	0	4,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
658/83	Биточки из говядины	83,32	90	13,65	12,93	13,12	232,88	0,07	0	0	11,21	148,57	55,01	1,97
747/83	Рис отварной	16,23	150	3,64	4,58	38,04	210,28	0,04	0	0,03	14,58	53,74	11,54	0,98
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	ИТОГО:	133,78	540,00	20,82	17,87	89,13	596,26	0,18	6,10	0,03	55,44	284,56	93,15	4,67
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	23,39	60	0,48	3	2,57	38,96	0,03	10,65	0	11,6	21,52	10,32	0,69
221/83	Суп картофельный с горохом	11,40	250	5,64	3,42	17,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
702/83	Рагу из птицы	83,06	250	12,98	19,92	19	289,82	0,23	31,33	0,03	40,57	239,94	48,34	2,78
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	36,20	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный	4,25	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	4,25	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	Фрукт бескосточковый сезонный	38,12	100	1,10	0	12,3	52	0,01	15	0	33	28	24	1,8
	ИТОГО:	200,67	940,00	26,36	27,06	117,28	806,62	0,53	79,61	0,03	150,91	460,54	140,04	9,38
	ВСЕГО:	334,45		47,18	44,93	206,41	1402,88	0,71	85,71	0,06	206,35	745,10	233,19	14,05

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник

Неделя: первая

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
572/83	Колбасное изделие отварное 50/50	24,07	100	10,11	22,61	0,03	267,3	0	0	0	29,97	78,8	22,12	1,81
747/83	Рис отварной	19,48	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	2,13	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	2,12	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	ИТОГО:	50,47	560,00	20,68	28,83	98,66	755,02	0,16	2,90	0,04	76,73	250,68	68,81	5,34
ОБЕД - 35%														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	38,99	100	0,8	5	4,29	64,94	0,05	17,75	0	19,44	35,86	17,2	1,15
221/83	Суп картофельный с горохом с мясом 250/25	57,98	275	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
702/83	Рагу из птицы	102,78	265	17,12	21,12	29,07	323,03	0,24	31,33	0,04	40,57	239,94	48,34	2,78
924/83	Компот (фрукты или ягоды)	47,41	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	4,25	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	4,25	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	Фрукт бескосточковый сезонный	28,32	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	283,98	1020,00	35,00	34,49	140,94	915,19	0,61	81,71	0,04	137,35	554,08	189,32	9,68
	ВСЕГО:	334,45		55,68	63,32	239,60	1670,21	0,77	84,61	0,08	214,08	804,76	258,13	15,02

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая
весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц.. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	17,58	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
364/83	Котлета рыбная	74,67	90	12,02	15,49	10,52	225,95	0,06	0,23	0,45	60,71	37,76	32,45	1,97
759/83	Картофельное пюре	22,46	150	3,07	4,1	34	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	12,15	100	0,90	0	4,4	52	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	133,78	640,00	19,69	19,95	84,16	581,18	0,34	95,01	0,92	218,97	240,46	105,70	4,25
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей	24,78	60	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
208/83	Рассольник ленинградский со сметаной 250/10	21,69	260	2,74	5,9	18,48	135,28	0,11	16	0,02	21	72,05	26,6	1,2
703/83	Цыплята тушенные	71,25	90	12,7	11,23	0,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
342/83	Капуста тушенная	17,91	150	4,02	6,57	20,78	143,34	0,11	80,6	0,03	87,02	74,09	30,6	3,3
1042/83	Напиток (ягоды или фрукты)	29,57	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	3,19	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	3,19	30	2,19	0,36	13,62	63,9	0,05	0	0	9,9	53,7	16,5	0,27
	Фрукт бескосточковый сезонный	29,09	100	1,10	0	12,3	52	0,01	15	0	33	28	24	1,8
	ИТОГО:	200,67	920,00	25,57	30,23	109,80	821,05	0,45	214,10	0,10	189,51	504,36	138,73	9,83
	ВСЕГО:	334,45	1560,00	45,26	50,18	193,96	1402,23	0,79	309,11	1,02	408,48	744,82	244,43	14,08

Возрастная категория: 12-18лет

День: среда

Неделя: первая

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	40,43	250	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	3,69	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	Хлеб ржаной	3,68	50	3,65	0,6	22,7	106,5	0,08	0	0	16,5	89,5	27,5	0,45
	ИТОГО:	50,47	550,00	17,50	12,67	104,09	600,43	0,24	3,18	0,03	220,17	280,03	57,81	2,65
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей	41,3	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
208/83	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной250/25/10	68,27	285	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
703/83	Цыплята тушенные	79,17	100	20,68	13,53	0,46	219,6	0,09	0	0,05	12,5	262,5	31,25	1,88
342/83	Капуста тушенная	21,5	180	4,82	7,88	21,33	172,01	0,13	96,71	0,04	104,42	88,9	36,72	3,96
1042/83	Напиток (ягоды или фрукты)	29,57	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	3,19	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	3,19	30	2,19	0,36	13,62	63,9	0,05	0	0	9,9	53,7	16,5	0,27
	Фрукт бескосточковый сезонный	37,79	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	283,98	1025,00	40,80	39,63	110,77	960,42	0,52	253,21	0,11	200,91	618,11	146,97	12,43
	ВСЕГО:	334,45		58,30	52,30	214,86	1560,85	0,76	256,39	0,14	421,08	898,14	204,78	15,08

Возрастная категория: 7-11лет

День: **четверг**

Неделя: первая

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	26,54	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
732/83	Котлета из филе птицы	83,85	90	6,45	14,09	12,83	221,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	16,47	150	8,53	5,02	34,23	213,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	ИТОГО:	133,78	540,00	18,63	19,47	82,03	588,27	0,54	6,33	0,52	126,51	475,23	121,52	8,72
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор	28,66	60	0,48	3	2,57	38,96	0,03	10,65	0	11,6	21,52	10,32	0,69
197/83	Щи из св капусты со сметаной	15,14	260	5,04	7,23	9,87	97,76	0,09	32,66	0,02	48,48	52,58	23,8	0,02
642/83	Плов с мясом 200/50	114,09	250	16,49	16,38	36,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды)	14,76	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	3,19	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	3,19	30	2,19	0,36	13,62	63,9	0,05	0	0	9,9	53,7	16,5	0,27
	Фрукт бескосточковый сезонный	21,64	100	0,90	0	18,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	200,67	930,00	27,53	27,15	122,40	834,60	0,39	173,96	0,06	161,56	421,63	106,09	6,20
	ВСЕГО:	334,45		46,16	46,62	204,43	1422,87	0,93	180,29	0,58	288,07	896,86	227,61	14,92

Возрастная категория: 12-18лет

День: **четверг**

Неделя: первая

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из филе птицы с соусом 50/50	23,66	100	8,02	6,82	11,51	144,71	0,05	1,73	0,28	28,5	108,16	15,33	0,9
179/83	Каша гречневая	19,76	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	Хлеб ржаной	2,13	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	ИТОГО:	50,47	570,00	25,17	13,62	122,53	675,59	0,63	71,83	0,28	123,69	477,11	134,04	10,11
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор	34,30	100	0,9	9,99	3,2	105,68	0,01	15,77	0	27,95	38,75	12,14	0,86
197/83	Щи из св капусты с мясом со сметаной 250/20/10	55,5	280	8,89	7,59	14,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
642/83	Плов с мясом 200/65	151,90	265	23,7	17,96	51,59	476,63	0,14	5,65	0,04	41,71	295,86	43,25	4,47
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды)	14,76	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	25,39	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	283,98	965,00	36,66	35,66	128,11	915,88	0,34	129,05	0,04	137,14	503,79	131,59	8,96
	ВСЕГО:	334,45		61,83	49,28	250,64	1591,47	0,97	200,88	0,32	260,83	980,90	265,63	19,07

Возрастная категория: 7-11 лет

День: **пятница**

Неделя: **первая**

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Запеканка из творога со сгущ молоком 150/20	111,66	170	15,1	18,99	38,44	407,83	0,09	0,92	0,12	30,21	375,35	45,56	1,05
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	15,20	100	0,90	0	11,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	133,78	510,00	19,17	19,35	83,01	589,93	0,18	61,02	0,12	80,06	455,40	76,76	2,53
ОБЕД - 35%														
110/03	Икра свекольная	16,18	60	0,63	5,99	3,56	69,11	0,04	30,75	-	11,93	16,96	8,29	0,41
219/83	Суп картофельный с крупой (рисом)	13,43	250	5,35	3,33	20,99	149,64	0,11	16,5	0	18,1	64,5	89,05	1,06
570/83	Язык отварной с соусом 40/50	111,16	90	11,28	13,4	3,57	154,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	36,43	2,3
759/83	Картофельное пюре	23,58	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	27,82	200	0,2	0	25,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный	4,25	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	4,25	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	ИТОГО:	200,67	830,00	26,49	27,54	116,35	805,45	0,53	81,03	0,47	172,61	455,34	196,98	5,61
	ВСЕГО:	334,45		45,66	46,89	199,36	1395,38	0,71	142,05	0,59	252,67	910,74	273,74	8,14

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **пятница**

Неделя: **первая**

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
670/83	Тефтели из птицы с соусом 50/50	26,03	100	8,81	7,37	4,82	128,12	0,03	0,04	0,04	15,49	107,04	12,85	0,74
753/83	Макароны отварные	17,32	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	1,99	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	2,46	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	ИТОГО:	50,47	550,00	20,49	12,55	95,73	580,98	0,24	2,94	0,07	55,60	264,00	54,56	3,77
ОБЕД - 35%														
110/03	Икра свекольная	27,16	100	1,05	9,99	5,93	115,18	0,06	51,25	-	19,88	28,27	13,82	0,69
219/83	Суп картофельный с крупой (рисом)	13,43	250	8,04	5,82	21,99	177,09	0,13	16,5	0	20,98	127,86	95,77	1,89
570/83	Язык отварной с соусом 50/50	138,35	100	11,28	13,4	3,57	154,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	36,43	2,3
759/83	Картофельное пюре	28,3	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	27,82	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный	4,25	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	4,25	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	Фрукт бескосточковый сезонный	40,42	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	ИТОГО:	283,98	1010,00	30,61	45,54	135,52	950,57	0,62	111,70	0,57	220,80	565,19	227,79	10,27
	ВСЕГО:	334,45		51,10	58,09	231,25	1531,55	0,86	114,64	0,64	276,40	829,19	282,35	14,04

Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

Неделя: первая

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК - 25%															
660/83	Котлета московская	26,88	100	14,01	7,48	11,04	232,69	0,13	0,13	0,25	25,04	158,13	23,85	2,26	
179/83	Каша кукурузная	16,58	180	4,7	4,69	37,36	190,68	0,07	0	0,02	19,42	66,61	23,06	1,63	
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91	
	Хлеб пшеничный	2,17	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45	
	Хлеб ржаной	2,17	50	3,65	0,6	22,7	106,5	0,08	0	0	16,5	89,5	27,5	0,45	
	ИТОГО:	50,47	580,00	26,40	13,07	111,15	703,36	0,33	3,03	0,27	79,02	356,53	86,65	5,70	
ОБЕД - 35%															
94/16	Салат Мозаика	28,62	100	1,05	9,99	5,93	115,18	0,06	51,25	-	19,88	28,27	13,82	0,69	
223/83	Суп с макаронными изделиями	13,32	250	2,7	1,75	21,69	114,8	0,12	16,62	0,01	35,32	62,5	27,03	1,07	
632/83	Гуляш из говядины 75/75	153,39	150	21,4	17,36	5,3	281,89	0,11	4,7	0	18,49	256,24	27,74	3,5	
747/83	Рис отварной	21,02	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18	
924/83	Напиток из ягод	34,47	200	0,15	0	25,91	103,83	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8		
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11		0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	28,91	100	0,40	10,7	9	38	0,02	5	0	19	16	12		2,3
	ИТОГО:	283,98	1020,00	33,05	45,66	133,02	995,23	0,43	77,57	0,05	132,79	478,70	108,24	9,90	
	ВСЕГО:	334,45		59,45	58,73	244,17	1698,59	0,76	80,60	0,32	211,81	835,23	194,89	15,60	

Льготная категория: 7-11лет

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э,Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба 200/10	39,45	210	6,98	9,87	33,08	238,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	35,00	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1025/83	Какао на молоке	22,49	200	3,54	3,43	21,57	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	32,59	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	133,78	570,00	19,08	19,66	82,59	581,33	0,34	61,29	2,03	498,21	367,05	94,02	3,17
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	32,7	80	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
183/83	Борщ сибирский со сметаной 250/10	17,64	260	1,87	2,58	12,16	80,52	0,03	20,05	0,02	40,71	51,75	28,32	1,34
657/83	Шницель рубленный из говядины	89,77	90	11,61	6,63	9,44	209,42	0,12	0,12	0,23	22,54	142,32	21,47	2,03
753/83	Макароны отварные	14,43	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	15,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Мучное изделие	29	60	5,87	8,45	21,53	125	0,23	0,19	0,44	36,38	67,83	7,04	0,77
	ИТОГО:	200,67	860,00	26,72	27,54	117,09	820,82	0,53	63,86	0,71	140,11	345,35	95,57	5,68
	ВСЕГО:	334,45		45,80	47,20	199,68	1402,15	0,87	125,15	2,74	638,32	712,40	189,59	8,85

Возрастная категория: 12-18лет

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**
весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев од ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
179/83	Каша молочная Дружба	40,2	260	8,66	10,75	51,33	344,28	0,26	1,21	2,47	164,66	118,74	11,18	2,86
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	3,8	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	Хлеб ржаной	3,8	50	3,65	0,6	22,7	106,5	0,08	0	0	16,5	89,5	27,5	0,45
	ИТОГО:	50,47	560,00	16,30	11,65	113,81	622,18	0,39	1,31	2,47	196,41	248,99	50,08	4,58
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	39,4	100	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
183/83	Борщ сибирский со сметаной 250/10	58,81	260	7,86	6,09	11,19	116,85	0,05	20,05	0,02	43,99	117,26	35,44	2,19
657/83	Шницель рубленный из говядины	99,74	100	14,01	7,48	11,04	212,69	0,13	0,13	0,25	25,04	158,13	23,85	2,26
753/83	Макароны отварные	17,32	180	6,24	4,52	43,16	230,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	14,76	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	22,82	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	Мучное изделие	29	60	5,87	8,45	21,53	125	0,23	0,19	0,44	36,38	67,83	7,04	0,77
	ИТОГО:	283,98	1020,00	37,18	34,65	134,18	950,59	0,63	136,37	0,74	185,13	464,78	122,64	7,35
	ВСЕГО:	334,45		53,48	46,30	247,99	1572,77	1,02	137,68	3,21	381,54	713,77	172,72	11,93

Возрастная категория: 7-11лет

День: **вторник**

Неделя: **вторая**
весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	25,69	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
364/83	Котлета рыбная	77,59	90	12,39	14,71	12,41	284,1	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	23,58	150	3,07	4,1	34	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	ИТОГО:	133,78	540,00	19,11	19,17	81,38	585,24	0,36	33,75	0,70	273,78	291,40	95,36	3,89
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	23,57	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
217/83	Суп овощной со сметаной 250/10	16,93	275	1,89	5,08	13,11	102,73	0,09	11,25	-	26,74	44,3	23,17	0,9
633/83	Печень тушеная с соусом	85,81	100	16,09	16,01	10,09	261,93	0,44	46,29	4,89	21,17	461,2	30,04	11,89
356/16	Рис с овощами	19,71	150	3,53	3,16	33,85	179,28	0,06	1,64	0,02	18,82	58,06	15,16	1,18
1042/83	Напиток из зам ягоды	20,80	200	0,15	0	25,91	92	0,02	65	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	29,6	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	200,67	925,00	26,18	27,61	114,12	804,98	0,74	251,83	4,91	133,91	653,04	104,77	15,90
	ВСЕГО:	334,45		45,29	46,78	195,50	1390,22	1,10	285,58	5,61	407,69	944,44	200,13	19,79

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник

Неделя: вторая

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
444/83	Макароны отварные с сыром	40,67	250	9,81	11,77	41,34	380,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	3,69	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	Хлеб ржаной	3,44	50	3,65	0,6	22,7	106,5	0,08	0	0	16,5	89,5	27,5	0,45
	ИТОГО:	50,47	550,00	17,50	12,67	104,09	660,43	0,24	3,18	0,03	220,17	280,03	57,81	2,65
ОБЕД - 35%														
61/83	Салат из св помидор и перца	39,29	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
217/83	Суп овощной с мясом 250/25	65,82	275	9,45	10,04	13,11	177,53	0,11	11,25	-	30,34	123,5	31,57	1,94
633/83	Печень тушеная с соусом	85,81	100	24,45	16,45	8,49	286,89	0,48	50,94	5,4	21,98	509,51	32,67	13,14
356/16	Рис с овощами	23,66	180	4,22	3,79	40,61	215,12	0,06	1,96	0,02	22,58	69,66	18,18	1,23
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	20,80	200	0,26	0	24,92	92	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	44,35	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	283,98	995,00	43,33	35,64	120,44	968,48	0,81	242,90	5,42	153,62	806,33	144,02	17,99
	ВСЕГО:	334,45		60,83	48,31	224,53	1628,91	1,05	246,08	5,45	373,79	1086,36	201,83	20,64

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: вторая

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
	Овощи порционно	23,76	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
319/16	Биточки из филе птицы	72,79	90	6,45	14,09	12,83	201,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	16,47	150	8,53	5,02	34,23	193,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	13,84	100	0,90	0	3,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	133,78	640,00	19,53	19,47	85,43	586,27	0,58	66,33	0,52	160,51	498,23	134,52	9,02
ОБЕД - 35%														
75/16	Салат из редиса с огурцом	20,1	60	0,63	5,99	3,56	69,11	0,04	30,75	-	11,93	16,96	8,29	0,41
221/83	Суп картофельный с горохом	12,07	250	4,64	8,42	21,18	141,68	0,15	16,63	0	28,06	67,08	26,98	2,44
506/83	Рыба припущенная	125,71	90	12,47	7,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
773/83	Картофельное пюре	23,58	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	14,76	200	0,15	0	25,91	103,83	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный	2,25	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	2,20	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	ИТОГО:	200,67	830,00	26,92	27,00	114,27	798,63	0,55	73,80	0,47	220,65	284,02	145,86	8,88
	ВСЕГО:	334,45		46,45	46,47	199,70	1384,90	1,13	140,13	0,99	381,16	782,25	280,38	17,90

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

Неделя: вторая
весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
732/83	Котлета из филе птицы с соусом 50/50	23,59	100	8,02	6,82	11,51	144,71	0,05	1,73	0,28	28,5	108,16	15,33	0,9
179/83	Каша гречневая	19,76	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	Хлеб ржаной	2,2	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	ИТОГО:	50,47	570,00	25,17	13,62	122,53	675,59	0,63	71,83	0,28	123,69	477,11	134,04	10,11
ОБЕД - 35%														
75/16	Салат из редиса с огурцом	33,50	100	1,05	9,99	5,93	115,18	0,06	51,25	-	19,88	28,27	13,82	0,69
221/83	Суп картофельный с горохом	12,07	250	5,36	9,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
508/83	Рыба припущенная	139,68	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
773/83	Картофельное пюре	28,30	200	4,09	5,46	32	197,38	0,22	24,5	0,63	122,4	127,88	43,74	1,58
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	14,76	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	4,25	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	4,25	40	2,92	0,48	18,16	85,2	0,07	0	0	13,2	71,6	22	1,08
	Фрукт бескосточковый сезонный	47,17	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	283,98	1030,00	41,48	33,34	132,11	961,86	0,67	158,98	0,63	307,46	433,95	208,10	11,34
	ВСЕГО:	334,45		66,65	46,96	254,64	1637,45	1,30	230,81	0,91	431,15	911,06	342,14	21,45

Возрастная категория: 7-11лет

День: **Четверг**
Неделя: **вторая**
весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
497/83	Запеканка из творога со сгущ молоком 150/20	111,16	170	15,1	18,99	38,44	404,83	0,09	0,92	0,12	30,21	375,35	45,56	1,05
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	15,70	100	0,90	0	11,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	133,78	510,00	19,17	19,35	83,01	586,93	0,18	61,02	0,12	80,06	455,40	76,76	2,53
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор	19,41	60	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
296/83	Уха рыбацкая(семга)	71,31	250	5,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
697/83	Птица отварная	73,54	90	10,7	13,23	0,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
753/83	Макароны отварные	14,43	150	5,2	3,77	45,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	16,67	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	
	Хлеб ржаной	3,18	30	2,19	0,36	13,62	63,9	0,05	0	0	9,9	53,7	16,5	
	ИТОГО:	200,67	800,00	26,02	27,06	114,77	821,04	0,40	59,75	0,09	89,68	425,70	100,34	56,46
	ВСЕГО:	334,45		45,19	46,41	197,78	1407,97	0,58	120,77	0,21	169,74	881,10	177,10	58,99

Возрастная категория: 12-18лет

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
658/83	Биточки из говядины с соусом	29,81	100	8,41	8,42	7,26	161,05	0,03	1,75	0,24	23,23	96,36	12,36	1,32
179/83	Каша пшениная	12,68	180	8,2	5,89	45,47	271,21	0,46	0	0,02	21,61	174,62	75,34	5,28
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	2,66	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	Хлеб ржаной	2,65	50	3,65	0,6	22,7	106,5	0,08	0	0	16,5	89,5	27,5	0,45
	ИТОГО:	50,47	580,00	24,25	15,21	115,21	710,16	0,62	71,85	0,26	76,59	401,23	126,60	8,32
ОБЕД - 35%														
58/83	Салат из свежих помидор	32,34	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
296/83	Уха рыбацкая(семга)	71,31	250	7,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
697/83	Птица отварная	81,37	100	20,68	13,53	0,46	219,6	0,09	0	0,05	12,5	262,5	31,25	1,88
753/83	Макароны отварные	17,32	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Напиток(фрукты или ягоды)	16,67	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	
	Фрукт бескосточковый сезонный	60,72	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	
	ИТОГО:	283,98	970,00	39,90	31,99	119,11	948,03	0,45	264,75	15,10	95,92	467,88	105,48	57,80
	ВСЕГО:	334,45		64,15	47,20	234,32	1658,19	1,07	336,60	15,36	172,51	869,11	232,08	66,12

Возрастная категория: 7-11лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК - 25%															
	Овощи порционно	30,82	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54	
466/83	Шницель из говядины	82,53	90	11,94	14,78	0	289,33	0,07	0	0	10,61	233,44	24,76	3,06	
179/83	Каша кукурузная	15,56	150	3,92	3,91	53,13	158,9	0,06	0	0,02	16,18	55,51	19,22	1,36	
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82	
	Хлеб пшеничный	1,20	15	1,14	0,09	7,85	34,95	0,02	0	0	3	9,75	2,1		0,14
	Хлеб ржанной	1,00	15	1,1	0,18	6,81	31,95	0,02	0	0	4,95	26,85	8,25		0,14
	ИТОГО:	133,78	540,00	18,77	18,96	83,22	579,03	0,19	76,10	0,02	53,79	359,00	67,13	6,06	
ОБЕД - 35%															
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	34,34	60	0,39	5,99	4,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49	
223/83	Суп с макаронными изделиями	20,00	250	2,7	1,75	21,69	114,8	0,12	16,62	0,01	35,32	62,5	27,03	1,07	
637/83	Азу по-татарски	80,86	250	18,9	19,19	23,1	340,54	0,21	28,16	0,04	33,54	250,9	47,4	3,71	
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	22,44	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23	
	Хлеб пшеничный	3,19	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	Хлеб ржаной	3,19	30	2,19	0,36	13,62	63,9	0,05	0	0	9,9	53,7	16,5	0,27	
	Фрукт бескосточковый сезонный	36,65	100	0,40	0	11,3	46	0,01	13	0	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:	200,67	920,00	27,06	27,47	117,16	807,01	0,46	101,28	0,05	126,53	421,32	115,51	8,24	
	ВСЕГО:	334,45		45,83	46,43	200,38	1386,04	0,65	177,38	0,07	180,32	780,32	182,64	14,30	

Возрастная категория: 12-18лет

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
297/14	Голубцы ленивые 50/50	20,77	100	9,35	8,13	10,29	143,4	0,06	25,56	0,76	43,15	111,19	20,79	1,7
179/83	Каша кукурузная	18,67	180	4,7	4,69	37,36	190,68	0,07	0	0,02	19,42	66,61	23,06	1,63
1010/83	Чай с сахаром	2,67	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный	4,18	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	10	32,5	7	0,45
	Хлеб ржаной	4,18	50	3,65	0,6	22,7	106,5	0,08	0	0	16,5	89,5	27,5	0,45
	ИТОГО:	50,47	580,00	21,69	13,72	110,13	611,98	0,26	95,66	0,78	94,32	308,05	82,75	5,05
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	56,76	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
223/83	Суп с макаронными изделиями	25,00	250	7,52	7,24	32,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
637/83	Азу по-татарски	114,85	265	23,38	20,13	29,1	384,86	0,23	28,16	0,04	35,67	297,8	52,4	4,33
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	22,44	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный	2,13	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	
	Хлеб ржаной	2,12	20	1,46	0,24	9,08	42,6	0,03	0	0	6,6	35,8	11	0,18
	Фрукт бескосточковый сезонный	60,68	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	283,98	955,00	35,63	37,72	120,66	944,21	0,52	176,42	0,05	162,54	533,32	131,85	8,03
	ВСЕГО:	334,45		57,32	51,44	230,79	1556,19	0,78	272,08	0,83	256,86	841,37	214,60	13,08

Возрастная категория: 12-18лет

День: суббота

Неделя: вторая
весна

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Э.Ц. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%														
572/83	Колбасное изделие отварное	22,44	100	10,11	22,61	0,03	267,3	0	0	0	29,97	78,8	22,12	1,81
753/83	Макароны отварные	17,32	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай с сахаром	3,65	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной 50/50	7,06	100	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	ИТОГО:	50,47	580,00	24,00	28,03	105,68	785,97	0,25	70,10	0,03	74,57	265,12	71,29	4,32
ОБЕД - 35%														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	56,76	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
197/83	Щи из св капусты со сметаной	28,78	250	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
642/83	Плов с мясом	142,46	250	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
924/83	Напиток (фрукты или ягоды)	28,17	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной 20/20	4,25	40	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт бескосточковый сезонный	23,56	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	ИТОГО:	283,98	940,00	33,11	33,32	120,33	926,20	0,39	166,78	0,04	159,63	469,77	113,57	7,60
	ВСЕГО:	334,45		57,11	61,35	226,01	1712,17	0,64	236,88	0,07	234,20	734,89	184,86	11,92

7 - 11 лет

Среднее значение за 1 неделю завтраки		558,00	19,42	19,10	84,28	587,23	0,27	33,97	0,73	165,57	351,02	89,60	4,48
Среднее значение за 1 неделю обеды		892,00	26,43	27,90	116,57	818,87	0,45	128,88	0,27	187,54	452,11	137,55	7,81
Среднее значение за 2 неделю завтраки		560,00	19,13	19,32	83,13	583,76	0,33	59,70	0,68	213,27	394,22	93,56	4,93
Среднее значение за 2 неделю обеды		867,00	26,58	27,34	115,48	810,50	0,54	110,10	1,25	142,18	425,89	112,41	19,03

12-18 лет

Среднее значение за 1 неделю завтраки		549,00	20,36	16,79	104,89	648,32	0,30	16,45	0,51	168,04	329,10	77,38	4,93
Среднее значение за 1 неделю обеды		1012,00	35,76	36,31	131,94	938,01	0,51	143,28	0,26	192,52	540,90	164,85	9,55
Среднее значение за 2 неделю завтраки		568,00	20,98	13,37	113,15	656,07	0,43	48,77	0,76	142,24	343,08	90,26	6,14
Среднее значение за 2 неделю обеды		994,00	39,50	34,67	125,30	954,63	0,62	195,88	4,39	180,93	541,25	142,42	20,50