

Согласовано

Директор

МБОУ СОШ № 4

Е.В. Харитонов

2026г.

Утверждаю

Директор

ООО «Пыть-Яхторгсервис»



/ К.В. Шлыков

2026г.

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

**Диетическое меню - сахарный диабет  
ВЕСНА**

День: **понедельник**

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: **первая**

| № рецепта     | Наименование блюда                    | Цена, руб. | Масса порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц. (Ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|---------------------------------------|------------|--------------|-----------------------|-------|--------------|-------------|---------------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                       |            |              | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |             | В1            | С     | А    | Ca                       | Р      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК - 25% |                                       |            |              |                       |       |              |             |               |       |      |                          |        |        |       |
| 179/83        | Каша рисовая на молоке без сахара     | 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 сбез сахара                       | 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 фруктовый                      | 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 на пару | 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) без сахара | 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  |
|               | Фрукт сезонный                        | 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 |

Возрастная категория: 12-18лет

День: понедельник

Неделя: первая

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                    | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|---------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|               |                                       |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |                | B1            | C      | A    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК - 25% |                                       |               |                 |                       |       |              |                |               |        |      |                          |        |        |      |
| 179/83        | Каша рисовая на молоке без сахара     | 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 без сахара                        | 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 |
|               | Котлета рубленная из говядины на пару | 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 |
| 466/83        | 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 |
| 753/83        | Напиток (фрукты или ягоды) без сахара | 14,76         | 200             | 0,26                  | 0     | 21,92        | 92,53          | 0             | 6      | 0    | 16,48                    | 6,4    | 18,8   | 0,23 |
| 927/83        | 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 фруктовый                      | 74,37         | 100             | 5,35                  | 2,88  | 18,98        | 45             |               |        |      |                          |        |        |      |
|               | Фрукт сезонный                        | 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

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                    | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                       |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |                | В1            | С     | А    | Ca                       | P      | 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 на пару           | 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 без сахара                        | 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) без сахара | 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 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

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                        | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|-------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                           |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>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 без сахара                            | 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) без сахара      | 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 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

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                          | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц..<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|---------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|-----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                             |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>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 на пару                      | 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 без сахара                              | 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 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) без сахара       | 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 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

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                                       | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|----------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                                          |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>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 без сахара                                           | 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<br>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        | Цыпленка 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) без<br>сахара                 | 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 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**

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                    | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                       |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>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 на пару         | 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 без сахара                        | 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 отварным 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) без сахара | 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  |
|               | Фрукты 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**

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                             | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                                |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |                | В1            | С      | А    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК - 25% |                                                |               |                 |                       |       |              |                |               |        |      |                          |        |        |       |
| 732/83        | Котлета из филе птицы на пару 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 без сахара                                 | 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 отварным 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) без сахара          | 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 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**

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                    | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|---------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|               |                                       |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |                | В1            | С      | А    | Ca                       | Р      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК - 25% |                                       |               |                 |                       |       |              |                |               |        |      |                          |        |        |      |
|               |                                       |               |                 |                       |       |              |                |               |        |      |                          |        |        |      |
| 497/83        | Запеканка из творога без сахара       | 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 без сахара                        | 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 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) без сахара | 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**

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                      | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|-----------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                         |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |                | В1            | С      | А    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК - 25% |                                         |               |                 |                       |       |              |                |               |        |      |                          |        |        |       |
| 670/83        | Тефтели из птицы на пару 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 без сахара                          | 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) без сахара   | 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 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

| № 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 на пару            | 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 без сахара                        | 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 макарон изделиями 250           | 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 отварной 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 (фрукты или ягоды) без сахара | 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    | 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 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

| № рецепта     | Наименование блюда                     | Цена, руб. | Масса порции | Пищевые вещества (гр) |       |           | Э.Ц. (Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|---------------|----------------------------------------|------------|--------------|-----------------------|-------|-----------|-------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|               |                                        |            |              | Белки                 | Жиры  | Углевод ы |             | В1            | С      | А    | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| ЗАВТРАК - 25% |                                        |            |              |                       |       |           |             |               |        |      |                          |        |        |      |
| 179/83        | Каша молочная Дружба без сахара 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 без сахара             | 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 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 на пару  | 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) без сахара  | 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 |
|               | Фрукт сезонный                         | 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

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                       | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | энергет.<br>цен.(Ккал<br>) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                          |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |                            | B1            | C      | A    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК - 25% |                                          |               |                 |                       |       |              |                            |               |        |      |                          |        |        |       |
| 179/83        | Каша молочная Дружба без сахара          | 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 без сахара                           | 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.<br>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 на<br>пару | 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) без<br>сахара | 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 сезонный                           | 51,82         | 100             | 0,90                  | 0     | 8,4          | 91                         | 0,04          | 60     | 0    | 34                       | 23     | 13     | 0,3   |
|               |                                          |               |                 |                       |       |              |                            |               |        |      |                          |        |        |       |
|               | ИТОГО:                                   | 283,98        | 960,00          | 31,31                 | 26,20 | 112,65       | 878,59                     | 0,40          | 136,18 | 0,30 | 148,75                   | 396,95 | 115,60 | 6,58  |
|               | ВСЕГО:                                   | 334,45        |                 | 47,61                 | 37,85 | 226,46       | 1500,77                    | 0,79          | 137,49 | 2,77 | 345,16                   | 645,94 | 165,68 | 11,16 |

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: вторая

| №<br>рецепта  | Наименование блюда              | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|---------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                 |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |                | В1            | С      | А    | Ca                       | P      | 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 на пару          | 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 без сахара                  | 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 без сахара | 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 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

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                    | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |         |        |       |
|---------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|---------|--------|-------|
|               |                                       |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |                | В1            | С      | А    | Са                       | 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 без сахар                         | 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 тушенная 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) без сахара | 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 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

| № 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                       | 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 на пару         | 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 без сахара                        | 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 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) без сахара | 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

| № 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 на пару 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 без сахара                               | 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) без сахара        | 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 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

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                    | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |             | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|-------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                       |               |                 | Белки                 | Жиры  | Угледо<br>ы |                | В1            | С      | А    | Ca                       | Р      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК - 25% |                                       |               |                 |                       |       |             |                |               |        |      |                          |        |        |       |
| 497/83        | Запеканка из творога без сахара       | 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 без сахара                        | 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 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) без сахара | 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    | 0,18  |
|               | Хлеб ржаной                           | 3,18          | 30              | 2,19                  | 0,36  | 13,62       | 63,9           | 0,05          | 0      | 0    | 9,9                      | 53,7   | 16,5   | 0,27  |
|               |                                       |               |                 |                       |       |             |                |               |        |      |                          |        |        |       |
|               | 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**

| № 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                       | P      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК - 25% |                                      |            |              |                       |       |           |             |               |        |       |                          |        |        |       |
| 658/83        | Биточки из говядины на пару 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 без сахара                       | 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) без сахара | 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    | 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 сезонный                       | 60,72      | 100          | 1,33                  | 0     | 9,9       | 43          | 0,02          | 180    | 15    | 0                        | 14     | 0,21   | 0,8   |
|               | 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**

| № 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 без сахара        | 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 без сахара                        | 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%    |                                       |            |              |                       |       |           |             |               |        |      |                          |        |        |       |
|               | 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  |
| 60/83         |                                       |            |              |                       |       |           |             |               |        |      |                          |        |        |       |
| 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  |
|               | Напиток (фрукты или ягоды) без сахара | 22,44      | 200          | 0,2                   | 0     | 27,15     | 105,76      | 0             | 6      | 0    | 16,48                    | 6,4    | 2,8    | 0,23  |
| 924/83        |                                       |            |              |                       |       |           |             |               |        |      |                          |        |        |       |
|               | 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 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**

| № 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 без сахара                        | 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) без сахара | 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    | 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 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

| №<br>рецепта  | Наименование блюда                       | Цена,<br>руб. | Масса<br>порции | Пищевые вещества (гр) |       |              | Э.Ц.<br>(Ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|---------------|------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------|-------|--------------|----------------|---------------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|               |                                          |               |                 | Белки                 | Жиры  | Углевод<br>ы |                | B1            | C      | A    | Ca                       | P      | 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 без сахара                           | 3,65          | 200             | 0,19                  | 0     | 13,63        | 54,9           | 0             | 70,1   | 0    | 5,25                     | 8,25   | 4,4    | 0,82  |
|               | Хлеб пшеничный/ржаной 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.<br>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 отварным 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) без<br>сахара | 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 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  | 21,44 | 16,24 | 112,26 | 690,87  | 0,43 | 43,65  | 0,61 | 138,29 | 334,50 | 87,96  | 6,00  |
| Среднее значение за 2 неделю обеды    |  | 791,00  | 42,63 | 37,70 | 142,06 | 1093,83 | 0,59 | 207,94 | 4,30 | 187,99 | 568,00 | 151,61 | 21,13 |