Утверждаю:
начальник Управления образования администрации
Бардымского муниципального округа
_____ Т.М.Мукаева
«27» августа 2024 г.

Примерное двухнедельное меню

для образовательных организаций Бардымского муниципального округа

ПЕРЕЧЕНЬ
ассортиментов блюд из «Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания», 5-е издание, переработанное и дополненное г.Пермь, 2013 года»

с 7 до 11 лет

Согласовано
И.о. директора МАОУ
„Пермская СОШ"
_____ Бородина Л.Н.
02.09.2024

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80

108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80

108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80

108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80

108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре**	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре**	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре**	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре**	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре**	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре**	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 15 молоко - 100	200	3.19	19.71	118.69	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**14.69**	**29.04**	**198.90**	**536.02**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**41.15**	**59.8**	**280.11**	**1330.7**	**0.76**	**33.65**	**0.15**	**3.81**	**382.17**	**764.45**	**265**	**18.22**

Неделя: первая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.86**	**26.90**	**8.73**	**4.12**	**389.72**	**831.76**	**298.80**	**19.51**

Неделя: первая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Масло сливочное или растительное-4 Сметана-8	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74

	Соль-0,5													
381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-77,40 хлеб пшеничный-17,10 молоко или вода-20,70 масло сливочное-7 сухари-9,90	90	16.02	15.75	12.87	257.40	0.08	0.00	0.03	0.45	35.10	166.50	23.40	2.52
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.79**	**33.09**	**110.30**	**852.00**	**0.43**	**20.58**	**0.07**	**6.44**	**144.30**	**431.60**	**122.10**	**7.89**
Итого обед + завтрак:		**1390**	**62.41**	**46.48**	**203.72**	**1489.23**	**0.52**	**16.14**	**0.27**	**4.77**	**447.50**	**795.70**	**161.10**	**9.6**

Неделя: первая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	**Запеканка из творога** Творог-141 Крупа манная-9,7 Вода или молоко для каши-36 или мука пшеничная-12 Яйцо-4,5 Сахар-9,7 Ванилин-0,015 Сметана-5,2 Сухари-5,2 Масло сливочное-5,2 Соус-50	150/50	29.22	12.11	29.10	342.23	0.07	0.60	0.20	0.70	297.00	347.00	38.00	1
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	4.50	0.48	29.52	141.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**610**	**34.62**	**13.39**	**93.42**	**637.23**	**0.19**	**20.60**	**0.20**	**1.76**	**352.00**	**411.00**	**65.40**	**6.36**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92

381	**Котлеты,биточки,шницели** Говядина 1 категории-86 хлеб пшеничный-19 молоко или вода-23 масло сливочное-7 сухари-11	100	17.80	17.50	14.30	286.00	0.09	0.00	0.04	0.50	39.00	185.00	26.00	2.8
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**31.16**	**41.82**	**121.44**	**989.40**	**0.51**	**26.49**	**0.09**	**8.83**	**168.30**	**495.80**	**142.85**	**8.88**
Итого обед + завтрак:		**1520**	**65.78**	**55.21**	**214.86**	**1626.63**	**0.58**	**18.69**	**0.29**	**5.32**	**462.30**	**843.90**	**174.65**	**10.27**

Неделя: первая
День : среда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**13.39**	**12.27**	**99.4**	**624.16**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-32 Картофель-74,6 Морковь-16 Крупа рисовая-4 Лук репчатый-7,6 Масло сливочное -3 Соль-0,5	200	7.30	5.70	12.80	133.00	0.08	6.32	0.02	0.60	51.00	38.60	38.60	1
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,5 Масло сливочное-5 Соль-0,5	90	13.73	12.82	6.85	197.78	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**33.36**	**20.19**	**81.93**	**731.28**	**0.30**	**10.33**	**0.03**	**2.84**	**100.80**	**286.80**	**86.40**	**8.38**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**46.75**	**32.46**	**181.33**	**1355.44**	**0.68**	**124.58**	**0.13**	**7.18**	**426.55**	**690.44**	**204.08**	**14.94**

Неделя: первая
День : среда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	8.72	12.86	37.12	299.00	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**16.07**	**17.86**	**102.23**	**696.00**	**0.35**	**22.69**	**0.10**	**1.30**	**309.45**	**386.04**	**110.18**	**7.35**

Обед:

153	**Суп картофельный с рыбными консервами** Консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла-40 Картофель-93,2 Морковь-20 Лук репчатый-9,5 Масло сливочное -3,7 Крупа рисовая-5	250	9.20	7.20	16.05	166.20	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-2,8 Масло сливочное-5 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**36.86**	**21.61**	**90.93**	**792.68**	**0.34**	**11.91**	**0.05**	**3.20**	**115.59**	**434.79**	**99.37**	**9.35**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**52.93**	**39.47**	**193.16**	**1488.68**	**0.73**	**117.10**	**0.15**	**9.48**	**440.54**	**849.23**	**226.05**	**16.23**

Неделя: первая
День : счетверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-40 Капуста свежая-20 Картофель-22,5 Морковь-10,5 Петрушка-3 Лук репчатый-5 Масло растительное-2,4 Лимонная кислота-0,2 Сахар-2 Соль-0,5 Сметана-8	200	1.46	4.00	8.52	76.00	0.03	8.24	0.00	1.92	27.60	42.40	21.00	0.96
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52

	Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.45**	**26.87**	**107.72**	**772.11**	**0.27**	**82.01**	**0.07**	**6.28**	**110.90**	**310.05**	**95.71**	**6.3**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**34.56**	**40.23**	**188.09**	**1393.82**	**0.48**	**39.66**	**0.15**	**7.09**	**299.06**	**512.66**	**151.17**	**13.58**

Неделя: первая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.11**	**13.36**	**80.37**	**539.20**	**0.20**	**21.35**	**0.08**	**1.26**	**184.76**	**207.91**	**58.76**	**5.93**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
128	**Борщ с капустой и картофелем** Свекла-50 Капуста свежая-25 или квашенная-25 Картофель-28,1 Морковь-13,1 Петрушка-3,75 Лук репчатый-6,25 Масло растительное-3 Лимонная кислота-0,25 Сахар-2,5 Сметана-10 Соль-0,5	250	1.82	5.00	8.52	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.2
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
414	**Рис отварной**	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63

	Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
519	**Напиток из шиповника** шиповник - 20 сахар - 15	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.32**	**27.99**	**116.13**	**891.62**	**0.32**	**86.15**	**0.08**	**8.66**	**129.72**	**357.36**	**112.51**	**6.97**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**37.43**	**41.35**	**196.50**	**1430.82**	**0.53**	**44.30**	**0.16**	**9.92**	**319.68**	**563.27**	**169.27**	**14.3**

Неделя: первая
День : пятница
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92.00**	**555.50**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2-6 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-192,6 (горбуша) Минтай-147,9 или Скумбрия-155,52 Лук репчатый-2,95 Морковь-3,85 Соль-0,5 Масло сливочное-5	90	5.58	0.66	0.55	81.06	0.05	0.54	0.01	0.99	20.70	163.80	21.60	0.36
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**19.53**	**16.83**	**80.96**	**690.58**	**0.39**	**16.85**	**0.05**	**3.51**	**108.98**	**393.20**	**94.78**	**7.024**
Итого обед + завтрак:		**1435**	**33.39**	**30.91**	**172.96**	**1246.08**	**0.70**	**40.43**	**0.12**	**4.68**	**305.79**	**712.33**	**244.20**	**16.57**

Неделя: первая
День : пятница
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
248	**Каша гречневая вязкая** кр.гречневая - 50 молоко - 100 масло сл. -5	205	9.16	12.88	32.60	283.00	0.19	1.39	0.07	0.51	139.19	243.13	115.00	3.52
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**655**	**13.86**	**14.08**	**92**	**555.5**	**0.30**	**24.19**	**0.07**	**1.46**	**195.39**	**301.63**	**142.00**	**8.87**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4- 10 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
332	**Рыба (филе) отварная** Треска-214 (горбуша) Минтай-197,04 или Скумбрия-172,8 Лук репчатый -3,28 Морковь-4,28 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	6.20	0.73	0.61	81.90	0.06	0.60	0.01	1.10	23.00	182.00	24.00	0.4
429	**Картофельное пюре**	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26

	Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5													
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**22.58**	**23.24**	**94.32**	**811.14**	**0.53**	**29.17**	**0.09**	**8.25**	**139.05**	**503.30**	**124.60**	**8.31**
Итого обед + завтрак:		**1565**	**36.44**	**37.32**	**186.32**	**1366.64**	**0.76**	**43.16**	**0.13**	**5.09**	**318.94**	**760.33**	**257.1**	**17.01**

Неделя: первая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: первая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-17 Картофель-54 Морковь-10 Лук репчатый-10 Масло сливочное-4 Соль-0,5	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.15	6.94	0.03	0.18	15.20	52.60	20.40	0.74
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-92,6 Масло сливоч-5 или соус-30	90	9.36	18.81	0.00	207.00	0.12	0.00	0.00	0.36	27.90	120.60	15.30	1.44
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая-69 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	8.55	7.84	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.61	14.25	202.65	135.30	4.54
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**26.46**	**30.76**	**81.21**	**794.68**	**0.60**	**10.94**	**0.07**	**2.15**	**93.35**	**465.05**	**195.40**	**11.52**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**39.20**	**43.70**	**172.12**	**1388.39**	**0.80**	**33.65**	**0.17**	**3.81**	**409.17**	**807.58**	**273.10**	**18.94**

Неделя: вторая
День : понедельник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	**Каша манная молочная жидкая** кр.манная - 31 молоко - 106 сахар - 5 масло сл. - 5	205	6.20	8.05	31.09	222.02	0.07	1.41	0.05	0.53	136.12	124.23	20.70	0.45
501	**Кофейный напиток с молоком** кофейный напиток - 2 сахар - 10 молоко - 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.74**	**12.94**	**90.91**	**593.71**	**0.23**	**22.71**	**0.07**	**1.59**	**306.12**	**275.23**	**61.10**	**5.61**

Обед:

144	**Суп картофельный с бобовыми** Горох-20,25 Картофель-83,25 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло сливочное-5 Соль-0,5	250	2.30	4.25	15.12	108.00	0.20	0.19	8.60	0.03	19.00	65.75	25.50	0.92
395	**Сосиски, сардельки, колбаса отварная** Колбаса вареная-102,9 Масло сливочное-5 или соус-30	100	10.40	20.90	0.00	230.00	0.14	0.00	0.00	0.40	31.00	134.00	17.00	1.60
237	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая- 82,8 Масло сливочное - 8,1 Соль-0,5	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0.00	0.04	1.02	17.10	243.18	162.30	5.45
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**29.64**	**35.56**	**92.85**	**897.26**	**0.71**	**4.19**	**8.64**	**2.45**	**103.10**	**532.13**	**229.20**	**12.77**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**42.38**	**48.50**	**183.76**	**1490.97**	**0.90**	**26.90**	**8.75**	**4.12**	**419.72**	**879.76**	**307.80**	**20.31**

Неделя: вторая
День : вторник
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.60**	**541.16**	**0.31**	**24.19**	**0.08**	**1.30**	**199.65**	**280.04**	**85.18**	**6.95**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-43,2 Лук репчатый-6 Яйца-1/2 Масло растительное-6 Горошек зеленый консервированный-18 Соль-0,5	60	1.82	6.82	6.46	94.20	0.004	0.612	0.001	0.27	1.08	3.9	1.08	0.054
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-8 Картофель-80 Морковь-10 Петрушка-2,8 Лук репчатый-9,28 Масло сливочное-3 Соль-0,5	200	2.26	2.29	17.41	99.27	0.08	6.60	0.00	1.10	12.20	50.80	19.20	0.76
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-114,3 или минтай-117,9 или скумбрия-129,6 Хлеб пшеничный-17,1 Яйца -5,4 Соль-0,5 Масло сливочное-1,8	90	12.51	189.00	8.64	101.70	0.06	0.36	0.01	0.90	31.50	144.00	20.70	0.54
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.96**	**205.17**	**111.95**	**715.22**	**0.40**	**16.97**	**0.05**	**3.62**	**127.78**	**389.40**	**107.88**	**5.504**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**35.85**	**214.14**	**201.55**	**1256.38**	**0.71**	**40.55**	**0.13**	**4.65**	**326.35**	**665.54**	**191.98**	**12.4**

Неделя: вторая
День : вторник
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
258	**Каша пшенная вязкая** крупа пшенная - 40 молоко - 106 сахар - 5,0 масло сл. - 5,0	205	6.04	7.27	34.29	227.16	0.19	1.39	0.08	0.24	141.45	215.04	56.78	1.49
494	**Чай с лимоном** чай - 2 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**9.89**	**8.97**	**89.6**	**541.16**	**0.30**	**24.19**	**0.08**	**1.19**	**197.65**	**273.54**	**83.78**	**6.84**

Обед:

65	**Салат картофельный с зеленым горошком** Картофель-72 Лук репчатый-10 Яйца-1/4 Масло растительное-10 Соль-0,5 Горошек зеленый консервированный-30	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
147	**Суп картофельный с макаронными изделиями** Макаронные изделия-10 Картофель-100 Морковь-12,5 Петрушка-3,5 Лук репчатый-11,6 Масло сливочное-3,75 Соль-0,5	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.10	8.25	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
345	**Котлеты или биточки рыбные** Треска-127 или минтай-131 или скумбрия-144 Хлеб пшеничный-19 Яйца 1/10 шт-6 Масло сливочное-2 Соль-0,5	100	13.90	2.10	9.60	113.00	0.07	0.40	0.20	1.00	35.00	160.00	23.00	0.6
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
507	**Компот из свежих плодов или ягод** Яблоки - 45,4 Сахар - 15 Кислота лимонная - 0,2	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.1
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**29.78**	**24.61**	**126.21**	**846.24**	**0.54**	**29.27**	**0.28**	**8.35**	**159.05**	**497.30**	**137.60**	**6.81**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**39.67**	**33.58**	**215.81**	**1387.40**	**0.74**	**33.26**	**0.33**	**4.94**	**314.70**	**710.84**	**227.38**	**8.95**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

76	**Винегрет овощной** Картофель-17,6 Свекла-11,4 Морковь-7,8 Огурцы соленые-18 Лук репчатый-10,8 Массло растительное-6 Соль-0,5	60	0.76	6.08	4.99	77.55	0.02	5.04	0.00	2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-50 Картофель-32 Морковь-12,6 Лук репчатый-9,6 Масло растительное-4 Томатное пюре-2	200	1.40	3.90	6.20	66.40	0.04	14.70	0.00	1.90	27.20	38.00	17.80	0.64
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-66,87 Хлеб пшеничный-13,5 Вода-23,4 Масло сливочное-2,7 Соль-0,5	90	12.78	11.34	6.12	177.30	0.04	0.00	0.01	0.45	8.10	123.30	15.30	1.8
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-54 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.69	6.07	33.81	204.60	0.02	0.00	0.04	0.28	5.10	70.80	22.80	0.52
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**25.31**	**28.39**	**84.36**	**781.45**	**0.25**	**23.74**	**0.05**	**6.39**	**90.20**	**345.30**	**91.10**	**8.24**
Итого обед + завтрак:		**1440**	**46.39**	**56.85**	**144.28**	**1420.60**	**0.46**	**32.85**	**0.45**	**5.50**	**295.37**	**712.20**	**142.61**	**17.13**

Неделя: вторая
День : чсреда
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
301	**Омлет натуральный** Яйца-120 Молоко-75 Масло сливочное-7,5 Соль-0,5	200	17.23	26.76	4.61	326.15	0.12	0.61	0.4	0.92	163.07	307.6	24.61	3.07
493	**Чай с сахаром** чай -1,0 сахар - 15,0 вода - 200,0	200	0.10	0.00	15.20	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.3
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.05	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**660**	**21.08**	**28.46**	**59.92**	**639.15**	**0.23**	**20.61**	**0.4**	**1.87**	**216.07**	**365.1**	**50.61**	**8.32**

Обед:

82	**Винегрет овощной** Картофель-29,4 Свекла-19 Морковь-13 Огурцы соленые-38 Соль-0,5 Лук репчатый-18 Масло растительное-10	100	1.30	10.80	6.80	130.00	0.04	8.40	0.00	4.60	23.00	40.00	18.00	0.8
142	**Щи из свежей капусты с картофелем** Капуста белокочанная-62,5 Картофель-40 Морковь-15,7 Лук репчатый-12 Масло растительное-5 Томатное пюре-2,5	250	1.7	4.9	7.7	83	0.05	18.40	0.00	108.00	34.00	47.50	22.20	0.80
391	**Фрикадельки из говядины паровые** Говядина1 категории (котлетное мясо)-74,3 Хлеб пшеничный-15 Масло сливочное-3 Соль-0,5	100	14.20	12.60	6.80	197.00	0.05	0.00	0.02	0.50	9.00	137.00	17.00	2.00
414	**Рис отварной** Крупа рисовая-64,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	4.42	1.09	40.57	245.52	0.03	0.00	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.30**	**30.39**	**95.11**	**911.12**	**0.30**	**30.80**	**0.06**	**114.44**	**108.12**	**398.66**	**108.96**	**9.03**
Итого обед + завтрак:		**1570**	**49.38**	**58.85**	**155.03**	**1550.27**	**0.52**	**34.92**	**0.42**	**6.70**	**304.91**	**708.51**	**136.48**	**18.32**

Неделя: вторая
День : четверг
с 7 до 11 лет

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 68,4 Масло растительное - 6	60	0.42	6.06	1.20	61.20	0.01	3.00	0.00	2.70	10.80	19.80	7.80	0.3
131	**Свекольник** Свекла-64 Картофель-46 Морковь-10 Лук репчатый-10,7 Масло сливочное-4 Сахар-1,3 Томат-пюре - 2,6 или лимонная кислота-0,2 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	0.03	0.20	30.20	55.40	24.80	1.22
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 66,86 Хлеб пшеничный-16,7 Масло сливочное-5 Соль -0,5	90	13.50	9.64	8.35	169.71	0.09	0.77	0.03	0.38	33.40	84.85	16.71	1.02
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-51 Соль-0,5 Масло сливочное-6,75	150	5.65	0.67	29.04	144.90	0.05	0.01	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**780**	**27.49**	**20.73**	**108.25**	**727.01**	**0.32**	**11.62**	**0.06**	**5.07**	**130.10**	**303.95**	**88.81**	**6.82**
Итого обед + завтрак:		**1445**	**39.30**	**36.59**	**178.82**	**1350.21**	**0.58**	**37.77**	**0.16**	**6.31**	**416.36**	**621.26**	**175.07**	**15.28**

Неделя: вторая
День : счетверг
с 11 лет и старше

Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260	**Каша "Дружба"** кр.рис - 15 кр.пшено - 11 молоко - 102 сахар - 5 масло сл. - 5	205	5.26	11.66	25.06	226.20	0.08	1.35	0.08	0.20	129.76	143.91	31.36	0.57
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**11.81**	**15.86**	**70.57**	**623.20**	**0.24**	**22.65**	**0.10**	**1.26**	**297.76**	**314.91**	**84.76**	**6.43**

Обед:

17	**Салат из свежих огурцов** Огурцы - 114 Масло растительное - 10	100	0.70	10.10	2.00	102.00	0.03	5.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00	0.5
131	**Свекольник** Свекла-80 Картофель-57,5 Морковь-12,5 Лук репчатый-13,4 Масло сливочное-5 Сахар-1,6 Томат-пюре3,25 или лимонная кислота-0,25 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.17	4.45	12.02	97.00	0.06	9.17	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.52
412	**Котлеты , биточки, шницели припущенные** Курица 1 категории потрошенная- 74,3 Соль-0,5 Хлеб пшеничный-18,6 Масло сливочное-5	100	15.00	10.70	9.20	188.50	0.10	0.85	0.04	0.42	37.10	94.20	18.50	1.14
291	**Макаронные изделия отварные** Макаронные изделия-61,2 Соль-0,5 Масло сливочное-8,1	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0.00	0.95	6.84	42.84	9.72	1.3
508	**Компот из смеси сухофруктов** Смесь сухофруктов - 25 Сахар - 15 Вода - 190	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**910**	**28.19**	**26.38**	**104.74**	**765.38**	**0.30**	**15.53**	**0.07**	**6.56**	**135.69**	**284.29**	**84.82**	**6.4**
Итого обед + завтрак:		**1575**	**40.00**	**42.24**	**175.31**	**1388.58**	**0.63**	**41.68**	**0.17**	**8.36**	**435.95**	**664.80**	**189.88**	**16.42**

Неделя: вторая
День : пятница
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.3**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-80 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-4 Морковь-10 Лук репчатый-5 Огурцы соленые-14 Растительное масло-4 Сметана-8 Соль-0,5	200	1.64	4.20	13.00	97.00	0.07	6.14	0.00	1.88	12.40	50.40	21.00	0.74
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-54,9 Крупа рисовая-5,4 Масло сливочное-3,6 Лук репчатый-22,05 Мука пшеничная-4,5 Соль-0,5 Соус молочный-27	90	8.55	13.77	10.26	198.90	0.08	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
429	**Картофельное пюре** Картофель-169,5 Молоко-24 Масло сливочное-6,75 Соль-0,5	150	3.19	6.06	23.30	160.45	0.13	5.10	0.04	0.15	39.00	85.50	28.50	1.05
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**720**	**20.06**	**25.03**	**79.80**	**711.95**	**0.41**	**15.96**	**0.13**	**3.48**	**106.30**	**322.30**	**88.30**	**7.94**
Итого обед + завтрак:		**1385**	**32.78**	**38.92**	**174.10**	**1327.09**	**0.57**	**35.12**	**0.17**	**5.95**	**302.37**	**594.36**	**134.43**	**14.07**

Неделя: вторая
День : пятница
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
255	**Каша ячневая** Крупа ячневая -44,4 молоко - 112,7 вода-55,3 масло сл. - 10	205	8.87	12.19	38.99	301.14	0.14	1.41	0.08	0.24	147.19	224.06	51.25	2.43
494	**Чай с лимоном** чай - 3 вода- 150 сахар - 15,0 лимон - 8	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.4
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.72**	**13.89**	**94.30**	**615.14**	**0.26**	**24.21**	**0.08**	**1.30**	**205.39**	**289.06**	**79.65**	**7.89**

Обед:

134	**Рассольник ленинградский** Картофель-100 Крупа: рисовая,овсяная, пшеничная-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-6,25 Огурцы соленые-17,5 Масло сливочное или растительное-5 Сметана-10 Соль-0,5	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0.00	2.35	15.50	63.00	26.25	0.92
390	**Тефтели из говядины с рисом ("ежики")** Говядина1 категории (котлетное мясо)-62,86 Крупа рисовая-8,6 Масло сливочное-5,7 Лук репчатый-35 Мука пшеничная-7,1 Соль-0,5 Масло сливочное-5	100	9.50	15.30	11.40	221.00	0.05	0.80	0.11	0.50	21.00	108.00	16.00	1.5
429	**Картофельное пюре** Картофель-203,4 Молоко-28,8 Масло сливочное-8,1 Соль-0,5	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.16	6.12	0.05	0.18	46.80	102.60	34.20	1.26
518	**Сок**	200	1	0.20	0.2	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.80
108	**Хлеб пшеничный**	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
109	**Хлеб ржаной**	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого обед:		**810**	**22.06**	**28.82**	**88.84**	**790.40**	**0.43**	**18.59**	**0.16**	**4.03**	**119.30**	**362.80**	**100.85**	**8.48**
Итого обед + завтрак:		**1475**	**34.78**	**42.71**	**183.14**	**1405.54**	**0.58**	**49.72**	**0.23**	**11.00**	**337.49**	**731.42**	**194.04**	**14.48**

Неделя: вторая
День : суббота
с 7 до 11 лет
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.4**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**

Неделя: вторая
День : суббота
с 11 лет и старше
Завтрак:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
268	**Каша рисовая молочная жидкая** крупа рисовая - 30,8 молоко - 106,7 сахар - 5 масло сл. - 5,0	205	5.54	8.62	32.40	229.40	0.06	1.49	0.05	0.16	148.21	197.82	44.07	1.23
496	**Какао с молоком** какао-порошок - 3 молоко - 100 сахар - 20	200	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.8
108	**Хлеб пшеничный**	60	2.95	0.90	20.51	159.00	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
112	**Фрукты**	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого завтрак:		**665**	**12.89**	**13.62**	**97.51**	**626.40**	**0.22**	**22.79**	**0.07**	**1.22**	**316.21**	**368.82**	**97.47**	**7.09**