

**Примерное**

**Двенадцатидневное меню для питания детей в МБОУ «Решотинская ОШ»  
Нижнеингашского района, работающих на сырье**

Сверждаю:  
Директор МБОУ «Решотинская ОШ»  
Н.Н. Корошенко  
2021 год  
Приказ 114-0



**пгт Нижняя Пойма**

**2021г**

ДЕНЬ: понедельник  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
120-131	ЗАВТРАК каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40		
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00		
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00		
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66		
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40		
ГП	хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64		
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36		
	<b>итого за завтрак</b>		<b>19,30</b>	<b>25,06</b>	<b>101,38</b>	<b>719,63</b>	<b>0,22</b>	<b>20,00</b>	<b>160,03</b>	<b>184,20</b>	<b>311,24</b>	<b>62,28</b>	<b>7,46</b>		
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30		
65	ши из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02	0,87		
209	жаркое по-домашнему	200	25,92	19,93	25,45	384,19	0,20	11,64	0,00	40,48	237,82	55,43	3,54		
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80		
	<b>итого за обед</b>		<b>34,25</b>	<b>27,18</b>	<b>71,27</b>	<b>689,96</b>	<b>0,38</b>	<b>47,17</b>	<b>0,93</b>	<b>128,26</b>	<b>371,06</b>	<b>103,15</b>	<b>8,85</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>53,55</b>	<b>52,24</b>	<b>172,65</b>	<b>1409,59</b>	<b>0,60</b>	<b>67,17</b>	<b>160,96</b>	<b>312,46</b>	<b>682,30</b>	<b>165,43</b>	<b>16,31</b>		

ДЕНЬ: вторник  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (мг)											
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																		
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30					
240	котлета мясная	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74					
96	макаронны с отварные с яйцом	200	9,19	16,60	29,60	304,00	0,07	0,00	80,00	72,00	122,00	16,00	1,60					
366	чай с лимонном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
ПП	хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64					
ПП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36					
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	<i>итого за завтрак</i>		<i>26,36</i>	<i>30,35</i>	<i>82,4</i>	<i>719,08</i>	<i>0,26</i>	<i>7,8</i>	<i>120,00</i>	<i>369,49</i>	<i>438,81</i>	<i>80,14</i>	<i>4,64</i>					
<b>ОБЕД</b>																		
223	кукуруза бланшированная	50	0,60	2,35	3,89	39,00	0,02	4,80	0,00	16,00	15,00	6,50	0,40					
45	сул картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,26	16,30	21,45	1,00	1,50	0,00	0,00					
278	каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55					
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08					
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26					
ПП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
ПП	хлеб ржанно-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80					
	<i>итого за обед</i>		<i>33,27</i>	<i>21,41</i>	<i>124,97</i>	<i>797,15</i>	<i>0,61</i>	<i>31,31</i>	<i>37,03</i>	<i>172,68</i>	<i>572,05</i>	<i>164,48</i>	<i>8,63</i>					
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>59,63</b>	<b>51,76</b>	<b>207,37</b>	<b>1516,23</b>	<b>0,87</b>	<b>39,11</b>	<b>157,03</b>	<b>542,17</b>	<b>1010,86</b>	<b>244,62</b>	<b>13,27</b>					

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
144	ЗАВТРАК запеканка из творога	200	29,22	12,10	29,09	341,37	0,10	0,67	40,00	226,67	366,67	46,67	1,06	
ГП	молоко стуженое	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06	
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26	
ГП	кондитерское изделие	30	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00	0,24	
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36	
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40	
	<b>итого за завтрак</b>		<b>42,39</b>	<b>27,14</b>	<b>117,64</b>	<b>890,80</b>	<b>0,26</b>	<b>21,47</b>	<b>152,90</b>	<b>739,31</b>	<b>750,97</b>	<b>109,09</b>	<b>6,51</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30	
55	суп с крутой и томатом	250	1,85	0,35	17,11	80,91	0,02	2,94	0,00	9,19	45,53	17,68	0,42	
217	котлета, биточек, шиндель в ассортименте	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74	
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8	0,06	
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54	
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80	
	<b>итого за обед</b>		<b>20,08</b>	<b>20,82</b>	<b>86,94</b>	<b>636,62</b>	<b>0,39</b>	<b>44,14</b>	<b>39,45</b>	<b>123,63</b>	<b>343,50</b>	<b>103,86</b>	<b>10,20</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>62,47</b>	<b>47,96</b>	<b>204,58</b>	<b>1527,42</b>	<b>0,65</b>	<b>65,61</b>	<b>192,35</b>	<b>862,94</b>	<b>1094,47</b>	<b>212,95</b>	<b>16,71</b>	

ДЕНЬ: четверг  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витаминны (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
179	рыба запеченная с картофелем по-русски	200	15,85	6,81	22,03	212,38	0,23	26,44	49,70	78,90	165,00	66,40	1,94
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
350	кисломолочный напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<b>итого за завтрак</b>		<b>25,67</b>	<b>13,93</b>	<b>79,49</b>	<b>542,11</b>	<b>0,38</b>	<b>142,04</b>	<b>89,70</b>	<b>364,10</b>	<b>412,60</b>	<b>115,80</b>	<b>4,04</b>
	<b>ОБЕД</b>												
61	суп - даша Домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,44	24,74	26,76	50,24	14,30	0,79
261	птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,03	0,98	28,00	23,10	109,20	13,30	1,12
303	капустя тушеная	150	5,23	6,44	26,83	173,88	0,07	19,95	0,32	387,03	65,84	29,93	1,99
359	комлот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<b>итого за обед</b>		<b>31,20</b>	<b>30,46</b>	<b>102,56</b>	<b>789,24</b>	<b>0,24</b>	<b>63,97</b>	<b>53,06</b>	<b>480,00</b>	<b>298,77</b>	<b>81,28</b>	<b>6,34</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>56,87</b>	<b>44,39</b>	<b>182,05</b>	<b>1331,35</b>	<b>0,62</b>	<b>206,0</b>	<b>142,76</b>	<b>844,10</b>	<b>711,37</b>	<b>197,08</b>	<b>10,38</b>

ДЕНЬ: пятница  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30	
265	Плов из птицы	200	20,21	19,75	38,75	404,60	0,09	3,13	0,57	29,05	203,44	37,57	2,55	
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36	
	<b>итого за завтрак</b>		<b>25,83</b>	<b>21,29</b>	<b>83,83</b>	<b>652,09</b>	<b>0,24</b>	<b>31,33</b>	<b>0,57</b>	<b>90,25</b>	<b>305,04</b>	<b>80,97</b>	<b>11,05</b>	
<b>ОБЕД</b>														
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30	
33	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30	
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40	
237	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	70\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24	
357	комлот из смеси сухоррфруктов	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20	
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80	
	<b>итого за обед</b>		<b>35,66</b>	<b>31,35</b>	<b>137,17</b>	<b>973,88</b>	<b>0,41</b>	<b>20,80</b>	<b>57,50</b>	<b>390,09</b>	<b>727,73</b>	<b>177,89</b>	<b>7,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>			<b>61,49</b>	<b>52,64</b>	<b>221,00</b>	<b>1625,97</b>	<b>0,65</b>	<b>52,13</b>	<b>58,07</b>	<b>480,34</b>	<b>1032,77</b>	<b>258,86</b>	<b>19,03</b>	

ДЕНЬ: суббота  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ЦЕННОСТЬ (ккал)	Витаминны (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мг	Fe
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,65	250,00	106,00	202,00	17,00	2,05
295	Горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,60	0,10	3,30	20,00	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00	0,40
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
367	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,25	87,25	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80
ГП	кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<b>итого за завтрак</b>		<b>25,77</b>	<b>38,47</b>	<b>61,18</b>	<b>678,87</b>	<b>0,53</b>	<b>6,51</b>	<b>389,30</b>	<b>531,61</b>	<b>550,02</b>	<b>69,17</b>	<b>4,68</b>
	<b>ОБЕД</b>												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
39	расолюжник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	19,03	0,93	29,90	85,75	30,70	1,34
235	тефтели из говядины с соусом (ежикки)	70\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
89	рату из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,23	0,07	12	0	57	97,5	40,5	1,2
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<b>итого за обед</b>		<b>31,82</b>	<b>41,71</b>	<b>124,31</b>	<b>903,59</b>	<b>0,42</b>	<b>36,63</b>	<b>58,43</b>	<b>378,99</b>	<b>584,98</b>	<b>140,59</b>	<b>6,62</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>57,59</b>	<b>80,18</b>	<b>185,49</b>	<b>1582,46</b>	<b>0,95</b>	<b>43,14</b>	<b>447,73</b>	<b>910,60</b>	<b>1135,00</b>	<b>209,76</b>	<b>11,30</b>

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рецеп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
59	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,60	25,00	118,00	125,00	16,00	0,40					
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00					
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26					
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00					
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64					
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36					
	<b>итого за завтрак</b>		<b>23,92</b>	<b>29,76</b>	<b>75,35</b>	<b>649,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,86</b>	<b>234,41</b>	<b>595,20</b>	<b>578,04</b>	<b>68,96</b>	<b>3,32</b>					
	<b>ОБЕД</b>																	
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30					
41	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	50,00	25,00	50,00	45,00	18,00	1,00					
205	голубцы ленивые с соусом	70\30	14,13	38,13	12,66	450,63	0,28	28,99	24,00	48,72	133,55	21,80	1,98					
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54					
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40					
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80					
	<b>итого за обед</b>		<b>26,29</b>	<b>52,25</b>	<b>100,78</b>	<b>1007,18</b>	<b>0,75</b>	<b>141,09</b>	<b>79,45</b>	<b>211,37</b>	<b>410,01</b>	<b>128,84</b>	<b>13,36</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>50,21</b>	<b>82,01</b>	<b>176,13</b>	<b>1656,61</b>	<b>0,92</b>	<b>141,95</b>	<b>313,86</b>	<b>806,57</b>	<b>988,05</b>	<b>197,80</b>	<b>16,68</b>					



ДЕНЬ: вторник  
 НЕДЕЛЯ: вторник  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витаминь (мг)			Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>														
311,319	Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30		
209	жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,17	10,12	0,00	35,20	206,80	48,20	3,08		
368	Чай с сахаром	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20		
	ГП хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64		
	ГП хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36		
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40		
	<i>итого за завтрак</i>		<i>28,52</i>	<i>18,67</i>	<i>96,23</i>	<i>661,76</i>	<i>0,30</i>	<i>38,72</i>	<i>0,00</i>	<i>104,40</i>	<i>312,40</i>	<i>89,60</i>	<i>8,98</i>		
	<b>ОБЕД</b>														
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30		
48	суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,35	13,63	16,45	28,09	97,76	14,75	1,52		
173	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94		
284	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36		
358	комлот из свежих яблок с лимонном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80		
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	ГП хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54		
	ГП хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80		
	<i>итого за обед</i>		<i>-32,11</i>	<i>25,87</i>	<i>130,44</i>	<i>891,11</i>	<i>0,75</i>	<i>28,86</i>	<i>123,63</i>	<i>408,47</i>	<i>730,86</i>	<i>170,66</i>	<i>6,46</i>		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>60,63</b>	<b>44,54</b>	<b>226,67</b>	<b>1552,87</b>	<b>1,05</b>	<b>67,58</b>	<b>123,63</b>	<b>512,87</b>	<b>1043,26</b>	<b>260,26</b>	<b>15,44</b>		

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ: вторая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ п/п	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b>																			
159	сырники из творога запеченные	200	25,80	9,97	52,72	453,81	0,12	0,50	15,00	198,00	297,00	45,00	0,90						
ГП	молоко стученое	30	0,17	0,00	3,55	14,89	0,00	1,10	0,00	3,26	2,86	0,88	0,10						
ГП	кондитерское изделие	30	1,92	6,05	20,58	135,51	0,03	0,00	35,91	6,92	19,95	6,98	0,24						
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00						
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13						
350	кисломолочный напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36						
	<i>итого за завтрак</i>		<i>37,27</i>	<i>31,44</i>	<i>116,94</i>	<i>932,66</i>	<i>0,28</i>	<i>3,24</i>	<i>130,93</i>	<i>509,72</i>	<i>576,61</i>	<i>93,40</i>	<i>1,93</i>						
<b>ОБЕД</b>																			
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30						
43	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16	0,92						
239	котлета мясная	120	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74						
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75						
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80						
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54						
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80						
	<i>итого за обед</i>		<i>20,8</i>	<i>20,27</i>	<i>87,1</i>	<i>648,0</i>	<i>0,28</i>	<i>35,70</i>	<i>0,00</i>	<i>110,94</i>	<i>259,11</i>	<i>78,1</i>	<i>6,85</i>						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>58,07</b>	<b>51,71</b>	<b>204,04</b>	<b>1580,66</b>	<b>0,56</b>	<b>38,94</b>	<b>130,93</b>	<b>620,66</b>	<b>835,72</b>	<b>171,5</b>	<b>8,78</b>						

ДЕНЬ: четверг  
 НЕДЕЛЯ: вторая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
303	капустя тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	15	0,24	291	49,5	22,5	1,5					
217	котлета, биточек; шинцель в ассортименте	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74					
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8	0,06					
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64					
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36					
	<b>итого за завтрак</b>		<b>15,74</b>	<b>15,08</b>	<b>72,86</b>	<b>477,74</b>	<b>0,15</b>	<b>15,00</b>	<b>9,24</b>	<b>320,49</b>	<b>174,11</b>	<b>47,04</b>	<b>3,30</b>					
	<b>ОБЕД</b>																	
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30					
53	суп с крупной и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	1,57	4,32	0,00	9,46	33,68	14,09	2,42					
211	картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,34	44,00	69,16	16,90	291,20	35,00	5,20					
359	компот из айвысиннов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10					
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80					
	<b>итого за обед</b>		<b>43,27</b>	<b>38,96</b>	<b>106,81</b>	<b>956,87</b>	<b>2,12</b>	<b>93,52</b>	<b>109,16</b>	<b>329,87</b>	<b>596,37</b>	<b>109,24</b>	<b>10,56</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>59,01</b>	<b>54,04</b>	<b>179,67</b>	<b>1434,61</b>	<b>2,27</b>	<b>108,52</b>	<b>118,40</b>	<b>650,36</b>	<b>770,48</b>	<b>156,28</b>	<b>13,86</b>					

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ рецеп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30			
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40			
235	тефтели из говядины с соусом (ежикки)	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24			
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64			
	<b>итого за завтрак</b>	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36			
	<b>ОБЕД</b>															
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30			
37	сул с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	75,95	0,14	23,81	16,45	33,95	97,76	38,55	1,55			
270	рату из птицы	200	17,57	22,38	20,8	352,65	0,19	30,91	27,13	37,24	234,08	55,93	2,78			
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60			
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54			
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80			
	<b>итого за обед</b>		31,84	31,16	109,54	802,78	0,51	170,32	83,58	360,59	587,14	147,18	6,77			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		58,74	54,60	194,85	1478,86	0,77	177,62	101,08	439,58	934,67	266,37	18,51			

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ: вторник

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ рецеп	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)													
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мг	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																							
295	горошек ээл отварной консервированный	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	4,80	0,00	24,60	15,00	9,00	0,48										
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08										
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54										
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4										
	ГП хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64										
	ГП хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36										
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40										
	<i>итого за завтрак</i>		<i>24,21</i>	<i>21,87</i>	<i>91,80</i>	<i>640,31</i>	<i>0,46</i>	<i>68,21</i>	<i>45,33</i>	<i>191,53</i>	<i>539,91</i>	<i>174,22</i>	<i>9,90</i>										
<b>ОБЕД</b>																							
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30										
51	сул картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,03	23,45	25,00	28,91	206,63	47,26	3,02										
253	котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,56	28	40,6	75,6	21	1,26										
282	каша перловая	150	4,35	5,25	34,35	202,50	0,04	0,00	0,00	28,50	151,50	21,00	0,90										
357	юппот из смеси сухофруктов	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,00	1,80	0,00	12,00	6,00	2,00	0,20										
	ГП хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54										
	ГП хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80										
	<i>итого за обед</i>		<i>30,48</i>	<i>25,24</i>	<i>121,89</i>	<i>829,37</i>	<i>0,23</i>	<i>30,01</i>	<i>53,00</i>	<i>145,41</i>	<i>513,03</i>	<i>111,96</i>	<i>7,02</i>										
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>													<i>54,69</i>	<i>47,11</i>	<i>213,69</i>	<i>1469,68</i>	<i>0,69</i>	<i>98,22</i>	<i>98,33</i>	<i>336,94</i>	<i>1052,94</i>	<i>286,18</i>	<i>16,92</i>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ</b>													<i>57,30</i>	<i>55,77</i>	<i>196,86</i>	<i>1514,20</i>	<i>0,89</i>	<i>92,17</i>	<i>170,43</i>	<i>612,78</i>	<i>945,03</i>	<i>218,43</i>	<i>14,79</i>

ДЕНЬ: понедельник  
 НЕДЕЛЯ: вторая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
60	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,08	0,72	30	141,6	115,66	19,2	0,48						
140	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5	1						
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26						
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0						
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66						
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8						
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
	<b>итого за завтрак</b>		<b>26,36</b>	<b>31,43</b>	<b>87,57</b>	<b>721,24</b>	<b>0,2</b>	<b>0,98</b>	<b>239,4</b>	<b>622</b>	<b>582,8</b>	<b>74,76</b>	<b>3,68</b>						
	<b>ОБЕД</b>																		
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5						
42	свекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	0,09	60	30	60	54	21,6	1,2						
206	голубцы ленивые с соусом	100/40	9,38	9,57	7,05	151,88	0,4	40,46	34,32	69,67	191,05	31,17	2,83						
310	картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,95	192,54	0,18	6,72	4,8	48	100,8	36	1,2						
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8						
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4						
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
	<b>итого за обед</b>		<b>24,54</b>	<b>26,45</b>	<b>114,77</b>	<b>821,7</b>	<b>0,9</b>	<b>138,2</b>	<b>69,12</b>	<b>262,07</b>	<b>487,35</b>	<b>145,57</b>	<b>14,77</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>50,9</b>	<b>57,88</b>	<b>202,34</b>	<b>1542,94</b>	<b>1,1</b>	<b>139,2</b>	<b>308,5</b>	<b>884,07</b>	<b>1070,15</b>	<b>220,33</b>	<b>18,45</b>						

ДЕНЬ: вторник  
 НЕДЕЛЯ: вторник  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с12до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																							
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5										
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49										
368	чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8										
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48										
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4										
<i>итого за завтрак</i>													<i>32,91</i>	<i>21,21</i>	<i>107,29</i>	<i>746,48</i>	<i>0,36</i>	<i>42,89</i>	<i>0</i>	<i>126</i>	<i>366,68</i>	<i>104,36</i>	<i>9,87</i>
<b>ОБЕД</b>																							
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5										
47	суп картофельный с клецками	300	4,5	3,95	20,21	134,33	0,42	16,36	19,8	33,71	117,31	17,7	1,82										
174	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94										
285	рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36										
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80										
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2										
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12										
<i>итого за обед</i>													<i>37,07</i>	<i>28,75</i>	<i>147,55</i>	<i>1003,42</i>	<i>0,87</i>	<i>34,39</i>	<i>127</i>	<i>433,09</i>	<i>782,61</i>	<i>183,71</i>	<i>7,46</i>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>													<b>69,98</b>	<b>49,96</b>	<b>254,84</b>	<b>1749,9</b>	<b>1,23</b>	<b>77,28</b>	<b>127</b>	<b>559,09</b>	<b>1149,29</b>	<b>288,07</b>	<b>17,33</b>

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ: вторник  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с12до 18 лет

№ рек	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витаминны (мг)																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe										
<b>ЗАВТРАК</b>																							
159	сырники из творога запеченные	250	25,8	6,73	35,63	316,09	0	0,11	0	47,32	396	54	2,16										
ГП	молоко сгущенное	30	0,17	0	3,55	14,89	0	1,1	0	3,26	2,86	0,88	0,1										
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27										
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0										
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13										
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2										
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48										
<b>итого за завтрак</b>													38,87	27,57	111,35	863,4	0,18	2,85	127,9	363,43	691,06	100,81	3,34
<b>ОБЕД</b>																							
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5										
43	суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,07	33	0	47,1	88,92	34,99	1,1										
239	котлета мясная	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	20,99	129,0	26,00	1,5											
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	14,4	41,4	9	0,9											
365	соколяк продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8										
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72										
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12										
<b>итого за обед</b>													32,42	31,32	113,79	902,87	0,39	44	0	150,89	378,82	108,79	8,64
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>													71,29	58,89	225,14	1765,77	0,57	46,85	127,9	514,32	1059,88	209,6	11,98



ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с12до 18 лет

№ рек	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
304	капустя тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8					
216	котлета, биточек, шиндель в ассортименте	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2	1,05					
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	0,07					
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
	<i>итого за завтрак</i>		<b>20,97</b>	<b>20,23</b>	<b>86,47</b>	<b>597,49</b>	<b>0,19</b>	<b>18</b>	<b>12,19</b>	<b>389,09</b>	<b>229,79</b>	<b>60,19</b>	<b>4,2</b>					
	<b>ОБЕД</b>																	
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5					
53	суп картофельный с крутой и рыбными консер	300	7,46	9,85	22,07	205,18	1,88	5,18	0	11,35	40,41	16,91	2,9					
212	картофельная запеканка с мясом	255	31,91	30,97	23,03	500,94	0,44	55	88,77	21,12	373,75	43,7	6,52					
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10					
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2					
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
	<i>итого за обед</i>		<b>52,87</b>	<b>47,07</b>	<b>128,02</b>	<b>1151,61</b>	<b>2,58</b>	<b>108,2</b>	<b>128,8</b>	<b>354,98</b>	<b>717,85</b>	<b>130,86</b>	<b>13,06</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>73,84</b>	<b>67,3</b>	<b>214,49</b>	<b>1749,1</b>	<b>2,77</b>	<b>126,2</b>	<b>141</b>	<b>744,07</b>	<b>947,64</b>	<b>191,05</b>	<b>17,26</b>					

ДЕНЬ: пятница  
 НЕДЕЛЯ: вторая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3		
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88		
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/40	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56		
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8		
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48		
	<b>итого за завтрак</b>		<b>27,49</b>	<b>26,6</b>	<b>103,2</b>	<b>776,63</b>	<b>0,31</b>	<b>7,3</b>	<b>20</b>	<b>88,17</b>	<b>404,4</b>	<b>139,3</b>	<b>12,82</b>		
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5		
38	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	91,14	0,17	28,57	19,8	40,7	117,31	46,26	1,86		
272	рагу из птицы	250	21,96	27,97	26	440,81	0,25	38,64	34	46,55	293,37	69,91	3,47		
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6		
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2		
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12		
	<b>итого за обед</b>		<b>38,77</b>	<b>37,6</b>	<b>132,02</b>	<b>966,48</b>	<b>0,65</b>	<b>185,6</b>	<b>93,8</b>	<b>395,65</b>	<b>698,18</b>	<b>178,97</b>	<b>8,47</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>66,26</b>	<b>64,2</b>	<b>235,22</b>	<b>1743,11</b>	<b>0,96</b>	<b>192,9</b>	<b>113,8</b>	<b>483,82</b>	<b>1102,58</b>	<b>318,27</b>	<b>21,29</b>		

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			зн ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
229	горошек зел отварной; консервированный	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	0,4						
184	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94						
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85						
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4						
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8						
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48						
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4						
	<b>итого за завтрак</b>		<b>25,09</b>	<b>24,51</b>	<b>99,96</b>	<b>716,66</b>	<b>0,57</b>	<b>69,71</b>	<b>83,78</b>	<b>197,8</b>	<b>569,74</b>	<b>175,12</b>	<b>10,27</b>						
	<b>ОБЕД</b>																		
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5						
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210,12	0,04	28,14	30	34,69	247,96	56,71	3,62						
252	котлета куринная	100	15,72	17,76	10,73	265,45	0,09	0,8	40	57,92	107,84	29,95	0						
283	каша перловая	150	5,22	6,30	41,22	243,00	0,05	0,00	0,00	34,20	181,80	25,20	1,08						
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,00	1,80	0,00	12,00	6,00	2,00	0,20						
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72						
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12						
	<b>итого за обед</b>		<b>39,98</b>	<b>33,24</b>	<b>148,7</b>	<b>1044,6</b>	<b>0,33</b>	<b>37,74</b>	<b>70</b>	<b>193,21</b>	<b>649,1</b>	<b>144,66</b>	<b>7,24</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>65,07</b>	<b>57,75</b>	<b>248,66</b>	<b>1761,26</b>	<b>0,9</b>	<b>107,5</b>	<b>153,8</b>	<b>391,01</b>	<b>1218,84</b>	<b>319,78</b>	<b>17,51</b>						
	<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ</b>		<b>2392,8</b>	<b>1713,9</b>	<b>7156,2</b>	<b>4736,58</b>	<b>3,81</b>	<b>204,9</b>	<b>244,8</b>	<b>1468,1</b>	<b>1091,4</b>	<b>324,5</b>	<b>41,28</b>						



ДЕНЬ: вторник  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
240	котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,00	0,00	14,7	90,3	18,2	1,05				
95	макарона отварные с яйцом	230	10,58	19,09	34,04	349,60	0,09	0	92	82,8	140,3	18,4	1,84				
366	чай с лимонном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8				
	ПП хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8				
	ПП хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2				
	<i>итого за завтрак</i>		<i>32,27</i>	<i>36,54</i>	<i>96,62</i>	<i>856,89</i>	<i>0,34</i>	<i>10,6</i>	<i>132,0</i>	<i>401,5</i>	<i>510,3</i>	<i>96,2</i>	<i>5,67</i>				
	<b>ОБЕД</b>																
233	кукуруза бланшированная	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	0,4				
46	суп картофельный с Бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,54	0,31	19,56	25,74	1,2	1,8	0	0				
279	каша пшеничная расосытая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06				
186	рера тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08				
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26				
	ПП хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
	ПП хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12				
	<i>итого за обед</i>		<i>36,13</i>	<i>22,33</i>	<i>146,07</i>	<i>915,76</i>	<i>0,71</i>	<i>34,57</i>	<i>41,32</i>	<i>184,88</i>	<i>622,3</i>	<i>176,18</i>	<i>9,64</i>				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>68,4</b>	<b>58,87</b>	<b>242,69</b>	<b>1772,65</b>	<b>1,05</b>	<b>45,17</b>	<b>173,32</b>	<b>586,38</b>	<b>1132,60</b>	<b>272,38</b>	<b>15,31</b>				

ДЕНЬ: среда  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
143	запеканка из творога	250	44	10,5	35,5	570	1,25	0,83	50	283,34	458,33	58,33	1,33					
	Молоко стуженое	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08					
373	сыр порциами	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26					
	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	20,58	180,68	0,03	0	36	9,31	26,66	3,99	0,27					
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13					
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4					
	<b>итого за завтрак</b>		<b>59,27</b>	<b>27,84</b>	<b>134,33</b>	<b>1217,6</b>	<b>1,43</b>	<b>21,72</b>	<b>165,4</b>	<b>831,67</b>	<b>880,76</b>	<b>126,51</b>	<b>6,95</b>					
	<b>ОБЕД</b>																	
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3					
	суп с крупной и томатом	300	2,22	0,42	20,53	97,09	0,02	3,53	0	11,03	54,64	21,22	0,5					
216	котлета, биточек, шинцель в ассортименте	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5					
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	0,07					
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85					
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8					
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
	<b>итого за обед</b>		<b>149,31</b>	<b>87,08</b>	<b>380,59</b>	<b>3310,58</b>	<b>3,36</b>	<b>94,95</b>	<b>379,2</b>	<b>153,81</b>	<b>467,67</b>	<b>387,24</b>	<b>25,76</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>208,58</b>	<b>114,92</b>	<b>514,92</b>	<b>4528,18</b>	<b>4,79</b>	<b>116,7</b>	<b>544,6</b>	<b>985,48</b>	<b>1348,43</b>	<b>513,75</b>	<b>32,71</b>					

ДЕНЬ: четверг  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
<b>ЗАВТРАК</b>																				
320,3	12	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	0,04	7	0	34	30	14	0,5							
180		рыба запеченная с картофелем по-русски	250	19,81	8,51	27,53	0,29	33,05	62,12	98,62	206,25	83	2,42							
363		напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	0	110	0	14	2	4	0,6							
350		кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2							
ГП		хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8							
ГП		хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48							
		<b>итого за завтрак</b>		<b>654,92</b>	<b>386,51</b>	<b>1834,08</b>	<b>13,97</b>	<b>548</b>	<b>102,1</b>	<b>4256,6</b>	<b>479,95</b>	<b>140,6</b>	<b>119,56</b>							
<b>ОБЕД</b>																				
62		суп - лапша домашняя	300	2,94	4,89	16,7	0,04	4,12	29,69	32,11	60,29	17,16	0,95							
260		птица отварная	100	26,02	26,02	1,38	0,04	1,4	39,9	32,9	155,99	19	1,16							
304		капустя тушеная	<del>100</del>	4,72	5,81	24,2	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8							
359		компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45	1,1							
ГП		хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72							
ГП		хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12							
		<b>итого за обед</b>		<b>40,68</b>	<b>37,87</b>	<b>115,3</b>	<b>0,27</b>	<b>63,12</b>	<b>69,88</b>	<b>462,72</b>	<b>369,37</b>	<b>91,41</b>	<b>6,85</b>							
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>695,6</b>	<b>424,38</b>	<b>1949,38</b>	<b>14,24</b>	<b>611,1</b>	<b>172</b>	<b>4719,32</b>	<b>849,32</b>	<b>232,01</b>	<b>126,41</b>							

ДЕНЬ: пятница  
 НЕДЕЛЯ: первая  
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
251	плов из птицы	250	25,27	24,68	48,43	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97	3,18				
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8				
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4				
	ГП хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8				
	ГП хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
	<i>итого за завтрак</i>		<i>32,21</i>	<i>26,4</i>	<i>101,56</i>	<i>792,43</i>	<i>0,3</i>	<i>34,92</i>	<i>0,71</i>	<i>114,32</i>	<i>381,95</i>	<i>98,57</i>	<i>12,16</i>				
	<b>ОБЕД</b>																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
34	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36	1,56				
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88				
238	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/40	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0	25	23,84	185,53	28,13	3,19				
357	компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2				
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2				
	ГП хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
	ГП хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12				
	<i>итого за обед</i>		<i>886,55</i>	<i>592,77</i>	<i>2548,28</i>	<i>20451,12</i>	<i>15,89</i>	<i>832,9</i>	<i>378,2</i>	<i>6304,84</i>	<i>858,63</i>	<i>829,1</i>	<i>174,8</i>				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>918,76</b>	<b>619,17</b>	<b>2649,84</b>	<b>21243,55</b>	<b>16,19</b>	<b>867,9</b>	<b>378,9</b>	<b>6419,16</b>	<b>1240,58</b>	<b>927,67</b>	<b>186,96</b>				



ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
133	Омлет натуральный	162,5	14,55	22,55	3,8	276,35	0,47	0,81	312,5	132,5	252,5	21,25	2,56							
295	горошек зел. отварной для поджаривовки	50	1,6	0,1	3,3	20	0,06	5	0	10	31	10	0,4							
371	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0							
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26							
367	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,25	87,25	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8							
	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27							
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8							
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48							
	<b>итого за завтрак</b>		<b>30,68</b>	<b>45,64</b>	<b>79,52</b>	<b>834,68</b>	<b>0,66</b>	<b>6,67</b>	<b>469,8</b>	<b>564,81</b>	<b>624,6</b>	<b>77,52</b>	<b>5,57</b>							
	<b>ОБЕД</b>																			
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5							
40	рассольник Ленинградский	300	6,04	13,56	38,86	179,52	0,13	22,84	1,12	35,88	102,9	36,84	1,61							
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/40	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56							
90	рагу из овощей	180	3,35	13,38	20,31	215,07	0,08	14,4	0	68,4	117	48,6	1,44							
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0							
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2							
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72							
	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12							
	<b>итого за обед</b>		<b>33,18</b>	<b>48,41</b>	<b>148,7</b>	<b>1044,7</b>	<b>0,51</b>	<b>45,64</b>	<b>61,12</b>	<b>417,75</b>	<b>675</b>	<b>167,74</b>	<b>8,15</b>							
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>63,86</b>	<b>94,05</b>	<b>228,22</b>	<b>1879,38</b>	<b>1,17</b>	<b>52,31</b>	<b>530,9</b>	<b>982,56</b>	<b>1299,6</b>	<b>245,26</b>	<b>13,72</b>							