

УТВЕРЖДАЮ:
Директор «МКОУ Подгорновская СОШ»
_____ Е.В Аширова
« _____ » 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 12 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Горячих завтраков и обедов для организации питания детей 6-11 и

12 – 18 лет на осенней – зимний период по

МКОУ «Подгорновская СОШ»

2023/2024 год

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(г р)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
236	каша рисовая молочная жидкая	150	3.87	4.89	24.1	156	0.05	1.01	29.9	96.2	104	22.2	1.25
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	111.3	91.1	22.3	0.65
108	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.7	93.6	0.04	0	0	8	26	5.6	0.44
82	яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
113	Масло сливочное (порционно)	10	0.01	8.30	0.08	75	0	0	59	1	2	0	0
	Итого		10.62	16.81	67.48	462.6	0.15	8.71	107.9	232.6	234.1	59.1	4.55
	Обед												
1	салат из свежей капусты	60	0.87	3.6	5.04	56.4	0.012	10.2	0	24	16.8	9.6	0.31
60	Уха со взбитым яйцом	200	10.80	2.88	10.00	105.60	12.00	14.96	0.07	39.60	86.80	31.68	1.38
328	Жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	0.18	15	24	31	209	54	3.36
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	20.1	19.2	14.4	0.69
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.3	39	14.3	0.66
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого		37.71	21.75	102.38	752.8	12.312	40.36	24.072	141	409.8	132.38	7.06
	Итого за день:		48.33	38.56	169.86	1215.4	12.462	49.07	131.972	373.6	643.9	191.48	11.61

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
236	каша Рисовая молочная жидкая	200	5.16	6.52	32.2	208	0.06	1.34	39.8	128	140	29.6	1.67
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	111.3	91.1	22.3	0.65
82	яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	23	9	2.21
113	Масло сливочное (порционно)	10	0.01	8.3	0.06	77	0.1	0	4	0.24	0.3	0	0.002
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	0.04	0	0	8	26	5.6	0.44
	Итого		11.91	18.44	75.54	516.6	0.26	9.04	62.8	263.64	280.4	66.5	4.972
Обед													
1	салат из свежей капусты	100	1.45	6	8.4	94	0.02	17	0	40	28	16	0.53
60	Уха со взбитым яйцом	250	13.50	3.60	12.50	132.00	0.18	18.70	0.09	49.20	108.50	39.60	1.73
328	Жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	0.18	15	24	31	209	54	3.36
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	20.1	19.2	14.4	0.69
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.1	47.1	14.1	1.17
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.52	140.4	0.066	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого		40.99	24.87	108.26	816.8	0.506	50.9	24.09	166.4	450.8	146.5	8.14
	Итого за день:		52.9	43.31	183.8	1333.4	0.766	59.94	86.89	430.04	731.2	213	13.11

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : 6-11 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
223	Каша пшеничная вязкая	180	7.8	10.7	34.2	264	0.12	0	33.5	130	197	45	2.16
82	яблоко	100	0.4	0	14.41	52	0.01	0.14	52	176	100	7	0.2
459	Чай с лимоном	200	0.3	0	9.7	40	0	1	0	7.9	9.1	5	0.87
108	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.94	79	0.03	0	0	3.7	9.2	6.4	1.44
	Итого		10.81	10.94	73.25	435	0.16	1.14	85.5	317.6	315.3	63.4	4.67
	Обед												
68-2004	Салат "Столичный"	60	10.7	16.3	2.6	200	0.17	5.7	0.26	16.95	19.1	28.7	2.5
60	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.6	3.44	8	70.4	1.064	26	0.24	40.8	46	14.94	0.73
385	Рис отварной	200	5.02	7.2	51.8	292	0.04	0	36	23	111	30	0.13
327	Гуляш из отварной говядины или свинины	100	20.6	20	3.3	258	0.03	0	26	15	162	22	2.76
486	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.2	0.2	22.2	92	0.02	0.12	0	6.8	4.2	3.4	0.92
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого		44.76	48.01	129.34	1112.2	1.434	31.82	62.5	128.9	428.4	121.74	8.87
	Итого за день:		55.57	58.95	202.59	1547.2	1.594	32.96	148	446.5	743.7	185.14	13.54

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белк и	Жиры	Углево ды		В	С	А	Ca	Р	Мg	Fe
Завтрак													
223	Каша пшеничная молочная	200	8.4	6.6	38	245.4	0.16	1.24	38.2	133	216	43	2.4
82	яблоко	100	0.4	0	14.41	52	0.01	0.14	52	176	100	7	0.2
459	Чай с лимоном	200	0.3	0	9.7	40	0	1	0	7.9	9.1	5	0.87
108	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	0.03	0	0	3.7	9.2	6.4	1.4
	Итого:		11.41	7.5	77.05	416.4	0.2	2.38	90.2	320.6	334.3	61.4	4.87
Обед													
68-2004	Салат "Столичный"	100	17.9	27.1	4.4	334	0.23	6.2	0.35	28.5	19.1	40.4	4.99
60	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4.3	10	88	0.08	35.2	0.36	51	57.5	18.68	0.92
385	Рис отварной	200	5.02	7.2	51.8	292	0.04	0	36	23	111	30	0.13
327	Гуляш из отварной говядины или свинины	100	20.6	20	3.3	258	0.03	0	26	15	162	22	2.76
486	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.2	0.2	22.2	92	0.02	0.12	0	6.8	4.2	3.4	0.92
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.6	0.3	7.5	40.2	0.2	0	10	250	250	50	2
108	Хлеб пшеничный	60	2.4	0.9	16.7	85.8	0.06	9.2	0	9.2	35.6	13.6	0.8
	Итого:		49.72	60	115.9	1190	0.66	50.72	72.71	383.5	639.4	178.08	12.52
	Итого за день:		61.13	67.5	192.95	1606.4	0.86	53.1	162.91	704.1	973.7	239.48	17.39

День:Среда
Неделя: Первая
Сезон : Осенне-зимний
Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
229	Каша "Дружба" (жидкая)	200	5.26	11.66	0.52	226	0.08	1.32	0.08	127	140	31	0.56
457	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0.4
108	Хлеб пшеничный	20	2.4	0.9	16.7	85.8	0.06	0	0	9.2	35.6	13.6	0.8
82	Фрукты свежие(бананы)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
	Итого:		8.26	9.23	41.02	383.8	0.17	8.32	0.08	158.3	186.6	53.6	3.97
	Обед												
32	Салат из свеклы с сыром	60	1.8	5.04	4.2	69.6	0.01	2.94	12.12	60	44.58	12.6	0.76
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.32	2	16.8	96	0.16	18.1	0.31	25.6	109.7	24.16	1.68
202	Каша рассыпчатая Гречневая	180	10.6	7.9	47.1	302.2	0.25	0	28.8	20	252.5	167	3.85
359	печень ,тушеная в соусе сметанном	100	16.6	8	9.3	176	0.09	2.5	53.18	29	347	16	7.35
497	напиток клюквенный	200	0.1	0.04	9.9	41	0	1.1	0	3	4	2.9	0.15
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		38.06	25.05	128.74	884.6	0.62	24.64	94.41	163.9	843.88	245.36	15.62
	Итого за день:		46.32	38.01	169.76	1268.4	0.79	32.96	94.49	322.2	1030.48	298.96	19.59

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
229	Каша "Дружба"	250	6.5	8.25	34.5	238	0.11	1.65	49.25	162.5	223.8	38.25	0.55
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	38	0	0	5.1	7.7	4.2	0.4
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	5.1	19.5	4.2	0.82
82	Фрукты свежие(бананы)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
	Итого:		9.38	9.33	68.35	390.2	38.17	8.65	49.25	188.8	262	55.65	3.98
	Обед												
32	Салат из свеклы с сыром	100	3	8.4	7	116	0.02	4.9	20.2	100	74.3	21	1.27
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	2.5	21	120	0.2	22.6	0.39	32	137.1	30.2	2.1
202	Каша рассыпчатая Гречневая	200	11.8	8.8	52.3	335	0.3	0	32	22.2	280	186	4.9
359	печень тушенная в соусе сметанном	100	16.6	8	9.3	176	0.09	2.5	5318	29	347	16	7.35
497	напиток клюквенный	200	0.1	0.04	9.9	41	0	1.1	0	3	2	2.9	0.15
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		50.42	30.9	109.445	1378	38.89	39.75	5419.84	401.3	1188.5	334.45	21.58
	Итого за день:		59.8	8.89	177.795	1768.2	77.06	48.4	5469.09	590.1	1450.5	390.1	25.56

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
733	оладьи(сметана.повидло или сгущенное молоко)	150,/20	11.25	18.6	61.35	465	0.1	37.6	0.07	0	226.5	300.56	43	2.85
82	фрукты	100	0.3	0	8.6	40	0.03	10	0.005	0.1	2.2	11	9	16
464	кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63	0.02	0.3	9.5	0	54.3	38.3	6.3	0.07
42	Сыр (порциями)	20	1	13.2	0.26	138	0	0.18	0	0	9.2	14.8	7.8	1.6
	Итого:		13.95	33	81.61	706	0.15	48.08	9.575	0.1	292.2	364.66	66.1	20.52
	Обед													
22	Салат из моркови с яблоками	60	0.6	4.5	4.5	53.4	0.03	3.24	0	1.8	13.8	22.8	16.2	0.69
39	Суп Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	10.48	84.8	0.08	19.9	0.31	1.9	38.6	76	1.32	0.64
377	Картофельное пюре	150	4.1	6	8.7	105	0.12	3.6	30		37.5	74	24	0.82
347	Фрикаделька рыбная	100	14.7	2.1	7.6	108	0.08	0.3	0.03		50	169	27	0.8
494	компот из кураги	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		27.94	17.64	90.22	623	0.52	27.2	30.3	3.8	183	438.6	95.5	5.68
	Итого за день:		41.89	50.64	171.83	1329	0.67	75.2	39.9	3.9	475	803.3	162	26.2

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенний-зимний
 Возрастная категория :

с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
733	оладьи(сметана,повидло или сгущенное молоко)	200/30	15	24.8	81.8	620	0.2	50	0.09	0	302	450	58	3.8
82	фрукты	100	14.8	24.8	81.8	620	0.13	50.14	0.13	0	302	400.7	51.16	3.8
464	кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63	0.02	0.3	9.5	0	54.3	38.3	6.3	0.07
692	Сыр (порциями)		2.7	2.8	21.76	173	0.02	0.65	0.02	0.6	64.4	55	7	0.33
	Итого:		33.9	53.6	196.76	1476	0.37	101.1	9.74	0.6	722.7	944	122.5	8
	Обед													
22	Салат из моркови с яблоками	100	1	6.1	7.5	89	0.05	5.4	0	3	23	38	27	1.15
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5.2	13.1	106	0.1	24.9	0.39	2.4	48.2	95	24.13	1.65
377	Картофельное пюре	200	5.4	8	11.6	140	0.16	4.8	40	0	50	98	32	1.1
347	Фрикаделька рыбная	100	14.7	2.1	7.6	108	0.08	0.3	0.03	0	50	169	27	0.8
494	компот из кураги	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		30.04	22.28	98.74	714.8	0.6	35.5	40.42	5.5	213.9	496.8	137.1	7.43
	Итого за день:		63.94	75.88	295.5	2190.8	0.97	136.6	50.16	6.1	936.6	1440.8	259.6	15.43

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.51	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60	161.62	137.98	24.14	0.51
82	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.33
	Итого:		8.43	6.15	58.39	319.40	0.15	7.91	30.60	187.12	174.28	37.34	3.07
Обед													
43	Салат картофельный с соленым огурцом или квашеной капустой	60	1.26	3.78	4.92	58.8	0.04	6.36	0	9	27.6	11.4	0.4
110	солянка сборная мясная	200	6.4	8.34	1.32	106	0.034	0.88	16	20		12.8	1.12
347	котлета "школьная"	90	13.8	10	12	192	0.12	0	27	45	122	19	1.86
389	шоре гороховое с маслом	150	16.6	3.75	29.8	219	0.35	0	15	68	163	65	5.16
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	20.1	19.2	14.4	0.69
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		45.3	26.84	109.58	859.6	0.664	7.44	58	188.4	417.9	145.3	11.06
	Итого за день:		53.73	32.99	167.97	1179	0.814	15.35	88.6	375.52	592.18	182.64	14.13

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.20	6.51	23.55	181.50	0.11	1.14	38.25	202.03	172.48	30.18	0.64
82	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
108	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	6	0	0	6	19.5	4.2	0.33
	Итого:		9.88	7.15	63.10	355.70	6.14	8.14	38.25	227.53	208.78	43.38	3.20
Обед													
43	Салат картофельный с сол огурцом или квашенный капустой	100	2.1	6.3	8.2	98	0.04	10.6	0	15	46	19	0.7
110	солянка сборная мясная	250	8	10.43	1.65	132.5	0.04	1.1	20	25	88.75	16	1.4
347	котлеты"школьные"	100	15.3	11	13.3	213	0.14	0	30	50	136	21	2.07
389	пюре гороховое с маслом	200	22	5	39.7	292	0.47	0	20	91	218	87	6.89
493	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	20.1	19.2	14.4	0.69
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		54.64	33.7	124.39	1019.3	0.81	11.9	70	227.4	594.05	180.1	13.58
	Итого за день:		64.52	40.85	187.49	1375.00	6.95	20.04	108.25	454.93	802.83	223.48	16.78

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория :

с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
438	Омлет натуральный	150/5	14.3	22.2	2.7	267.9	0.1	0.3	345.0	0.0	114.2	260.5	19.5	2.94
693	Какао с молоком	200	2.8	3.2	24.7	132.8	1.3	0.03	0	0.04	116.2	122.6	21.64	0.71
82	Фрукты свежие (груша)	100	0.3	0	8.6	40	0.03	10	0.005	0	2.2	2.2	9	16
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	10.3	6	19.5	4.2	0.33
	Итого:		19.7	25.6	50.7	510.9	1.5	10.3	345.0	10.3	238.6	404.8	54.3	20.0
	Обед													
2	Салат "Витаминный"	60	0.72	3.66	3.3	43.8	0.02	7.8	0	1.44	20.4	18	10.8	0.56
109	Суп Харчо	200	6.3	7.52	9.76	132.2	0.02	0.52	0	2.04	12.6	64.8	14	0.7
372	котлеты,биточки,шницеля из птицы	90	18	16.2	9.6	256	0.09	0.77	65	0	43	164	22	1.63
256	макароны отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5	0.06	0	31.5	0.8	12	45	7.5	1.05
486	Компот из свежих плодов (груши)	200	0.2	0.2	22.2	92	0.02	0.12	0	0.08	6.8	4.2	3.4	0.92
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0	14.3	47.1	14.3	0.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0.52	12	39	8.4	0.66
	Итого:		37.41	33.4	115.85	908.3	0.32	9.21	96.5	4.88	121.1	382.1	80.4	5.69
	Итого за день:		57.1	59.0	166.6	1419.2	1.8	19.5	441.5	15.2	359.7	786.9	134.7	25.7

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	19.0	28.3	3.5	345.9	0.1	0.3	452.9	0.0	151.8	346.5	25.97	3.91
693	Какао с молоком	200	2.8	3.2	24.7	132.8	1.3	0.03	0	0.04	116.2	122.6	21.64	0.71
82	Фрукты свежие (груша)	100	0.3	0	8.6	40	0.03	10	0.005	10	2.2	11	9	16
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	10.33	6	19.5	4.2	0.33
	Итого:		24.4	31.8	51.6	588.9	1.5	10.4	452.9	20.4	276.2	499.6	60.8	21.0
Обед														
2	Салат "Витаминный"	100	1.2	6.1	5.5	73	0.03	13	0	2.4	34	30	18	0.93
109	Суп Харчо	250	7.95	9.4	12.2	165	0.03	0.65	0	2.55	15.8	81	57.44	0.87
372	котлеты,биточки,шницеля из птицы	100	20	18	10.7	284	0.1	0.85	72	0	48	182	24	1.81
256	макароны отварные	200	7.5	6.6	39.4	246	0.08	0	42	1	16	60	10	1.4
486	Компот из свежих плодов (груши)	200	0.2	0.2	22.2	92	0.02	0.12	0	0.08	6.8	4.2	3.4	0.92
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0	14.3	47.1	14.3	0.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0.52	12	39	8.4	0.66
	Итого:		43.49	41.17	131.44	1059.8	0.37	14.62	114	6.55	146.9	443.3	135.54	6.76
	Итого за день:		67.9	72.9	183.0	1648.7	1.9	25.0	566.9	26.9	423.1	942.9	196.4	27.7

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : 6-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
125	Каша манная вязкая	150/6	4.4	6.3	15.8	157.2	0.06	1.02	0.03	100.1	0	15.3	0.3
459	Чай с лимоном	200/3	0.3	0	9.7	40	0	1	0	7.9	9.1	5	0.87
82	груша	100	0.4	0	10.4	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
108	Хлеб пшеничный	40	3.2	16.7	16.7	85.8	0.06	0	0	35.6	13.6	0.8	0.8
	Итого:		8.3	23	52.6	327	0.15	9.02	0.03	159.7	33.7	30.1	4.18
	Обед												
1	Салат из капусты белокачанной	60	0.87	3.6	5.04	56.4	0.012	10.2	0	24	16.8	9.6	0.31
60	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.6	3.44	8	70.4	0.064	26	0.24	40.8	46	14.94	0.73
330	плов из говядины или свинины	250	20.4	22.8	43.3	460	0.08	1.1	38	24	268	53	2.63
501	сок фруктовый или ягодный	200	1	0.2	20.2	86	0.02	4	0	14	14	8	2.8
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		30.51	30.91	117.98	872.6	0.286	41.3	38.2	129.1	430.9	108.24	8.3
	Итого за день:		38.81	53.91	170.58	1199.6	0.436	50.32	38.3	288.8	464.6	138.34	12.48

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : 12-18 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
214	Каша манная вязкая	200/7	5.8	8.4	21	186	0.08	1.38	0.04	133.5	0	20.42	0.38
459	чай с лимоном	200/3	0.3	0	0.97	40	0	1	0	7.9	9.1	5	0.87
82	груша	100	0.36	0	12.13	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
108	Хлеб	30	2.31	0.9	14.94	79	0.04	0	0	3.7	9.2	6.4	14
	Итого:		8.77	9.3	49.04	349	0.15	9.38	0.04	161.2	29.3	40.82	17.46
	Обед												
1	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6	8.4	94	0.02	17	0	40	28	16	0.53
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4.3	10	88	0.1	35.2	0.36	51	57.5	18.68	0.92
330	плов из говядины или свинины	250	20.4	22.8	43.3	460	0.08	1.1	38	24	268	53	2.63
501	сок фруктовый или ягодный	200	1	0.2	20.2	86	0.02	4	0	14	14	8	2.8
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		31.49	34.17	123.34	927.8	0.33	57.3	38.4	155.3	453.6	118.38	8.71
	Итого за день:		40.26	43.47	172.38	1276.8	0.48	66.68	38.4	316.5	482.9	159.2	26.17

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 6 лет до 11

№ рецепт ур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
121	Каша гречневая на молоке вязкая	150	4.7	7.3	31	196	0.17	1.29	28.65	0.33	86.4	166	84	2.58
484	кисель из концентрата плодового и ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
248	Фрукты свежие	100	0.9	0	8.6	40	10	0.005	0.2	2.2	9	16	0	0
100	Сыр (порциями)	20	5.12	5.22	0	68.33	0	0.14	0.04	0.1	180	118.33	10	0.18
108	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	16.7	85.8	0.06	0	0	0.52	9.2	35.6	13.6	0.8
	Итого:		13.12	13.42	71.3	450.13	10.23	1.435	28.89	3.15	288	341.73	107.6	3.58
	Обед													
68	Салат "Столичный"	60	10.7	16.3	2.6	200	0.17	5.7	0.26	0	16.95	19.1	28.7	2.5
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	10.48	84.8	0.08	19.2	0.31	1.88	38.56	76	19.3	1.32
307	котлеты или биточки рыбные	90	11.6	1.4	9	95	0.06	0	16.7	1.3	48	158	23	0.54
217	каша рисовая вязкая	150	4.44	16.3	27.6	172.4	0.04	0.94	29	0.17	91.4	115.5	27	0.09
459	Чай с лимоном	200	0.3	0	9.7	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	Итого:		35.28	39.03	100.82	792	0.46	26.84	46.27	4.03	229.11	463.8	125.7	7.15
	Итого за день:		48.4	52.45	172.12	1242.1	10.69	28.28	75.16	7.18	517.11	805.53	233.3	10.73

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 12 лет до 18

№ рецепт ур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
121	Каша гречневая на молоке вязкая	250/10	11.8	14.4	33	257.6	0.18	0	3.6	0	15.12	298.6	101	3.42
484	кисель	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
248	Фрукты свежие	100	0.9	0	8.6	40	10	0.005	0.2	2.2	9	16	0	0
100	Сыр (порциями)	20	5.12	5.22	0	68.33	0	0.14	0.04	0.1	180	118.33	10	0.18
108	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.9	16.7	85.8	0.06	0	0	0.52	9.2	35.6	13.6	0.8
	Итого:		20.22	20.52	73.3	511.73	10.24	0.145	3.84	2.82	216.72	474.33	124.6	4.42
	Обед													
68	Салат "Столичный"	100	17.9	27.1	4.4	334	0.23	6.2	0.35	2.7	28.5	19.1	40.4	4.99
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5.2	13.1	106	0.1	14.9	0.39	2.35	48.2	95	24.13	1.65
307	котлеты или биточки рыбные	100	12.88	1.55	10	106	0.07	0	18.55	1.44	53.33	176	25.6	0.6
217	каша рисовая вязкая	200	5.92	6.5	36.9	230	0.6	1.3	39	0.22	122	154	35	0.11
459	Чай с лимоном	200	0.3	0	9.7	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
575	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	Итого:		45.64	41.22	115.54	1015.8	1.11	23.4	58.29	7.39	286.23	539.3	152.83	10.05
	Итого за день:		65.86	61.74	188.84	1527.5	11.35	23.545	62.13	10.21	502.95	1013.63	277.43	14.47

День:Среда
Неделя: Вторая
Сезон : Осенне-зимний
Возрастная категория :

с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак												
423	Лапшевник с творогом со сметаной	150/10	17.34	13.41	31.55	316.52	0.11	0.25	84.21	249.78	247.5	34.54	1.46
248	апельсины	100	2.5	2.3	0.14	31.14	0.014	0	52	0.12	11	38.4	2.4
693	Какао с молоком	200	2.8	3.2	24.7	0.03	0	0.04	116.2	122.6	21.64	0.71	0.45
108	Хлеб	40	2.31	0.9	14.94	79	0.03			3.7	9.2	6.4	14
	Итого:		24.95	19.81	71.33	426.69	0.154	0.29	252.41	376.2	289.34	80.05	18.31
	Обед												
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.88	6.42	3.9	84.6	0.01	2.76	24	100.2	66.6	13.2	0.75
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6	0.24	14.48	0.28	41.52	146.9	27.3	2.16
377	картофельное пюре	150	4.1	6	8.7	105	0.12	3.6	30	37.5	74	24	0.82
353	сосиски,сардельки ,колбаса отварные	100	10.5	17	0.2	197	0.14	0	0	32.3	118	15.9	1.36
494	компот из кураги или изюма	200	0.3	0.01	17.5	72	0	0.1	0	16.4	10.7	4.3	0.9
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		29.38	34.78	89.58	792	0.62	20.94	54.28	253.92	502.3	107.4	7.82
	Итого за день:		54.33	54.59	160.91	1218.69	0.774	21.23	306.69	630.12	791.64	187.45	26.13

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
423	Лапшевник с творогом со сметаной	200/10	21.79	16.2	42.07	401.51	0.14	0.3	97.46	282.88	301.5	44.04	1.89
248	апельсины	100	2.5	2.3	0.14	31.14	0.014	0	52	0.12	11	38.4	2.4
693	Какао с молоком	200	2.8	3.2	132.8	0.03	0	0.04	116.2	122.6	21.64	0.71	0.45
108	Хлеб	40	2.31	0.9	14.94	79	0.03			3.7	9.2	6.4	14
	Итого:		29.4	22.6	189.95	511.68	0.184	0.34	265.66	409.3	343.34	89.55	18.74
	Обед												
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.8	10.7	6.5	141	0.02	4.6	40	167	111	22	1.25
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	0.31	18.1	0.35	51.9	183.6	34.13	2.7
377	картофельное пюре	200	5.4	8	11.6	140	0.16	4.8	40	50	98	32	1.1
353	сосиски ,сардельки ,колбаса отварные	100	10.5	17	0.2	197	0.14	0	0	32.3	118	15.9	1.36
494	Компот из кураги или изюма	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	0.1	0	16.4	10.7	4.3	0.9
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого		33.84	42.18	99.54	916.8	0.84	27.6	80.35	343.6	607.4	131.03	9.14
	Итого за день:		63.24	64.78	289.49	1428.48	1.024	27.94	346.01	752.9	950.74	220.58	27.88

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ рецепт ур	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Инеральные вещества(мг)			
		порци й(гр)	Белки	Жиры	Углев оды		В	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
Завтрак														
212	Каша овсяная "Геркулес"	150/3,8	6.3	6.8	23.8	182	0.14	0.54	30.6	0.6	107.9	172.5	53	1.27
82	Фрукты	100	0.01	8.3	0.06	77	0	0	59	13	1	2	0	0
464	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63	0.02	0.3	0.009	0	54.3	38.3	6.3	0.07
108	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.9	16.7	85.8	0.06	0	0	0.5	9.2	35.6	13.6	0.8
	Итого:		10.11	17.2	51.96	407.8	0.22	0.84	89.61	14	172.4	248.4	72.9	2.14
Обед														
2	салат витаминный	60	0.72	3.66	3.3	43.8	0.02	7.8	0	1.5	20.4	18	10.8	0.56
48	суп картофельный с крупой	200	2.1	4.24	11.44	92.8	0.11	19.4	0.48	0	38.4	87.8	24.7	3.7
329	Бигус	200	18	13.3	5.2	213	0.08	15.5	0	0.6	84	207	39	3.34
495	компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0	14	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		28.06	22.17	81.48	633.4	0.33	42.9	0.48	2.5	188.9	418.1	111.6	10.12
	Итого за день:		38.17	39.37	133.44	1041.2	0.55	43.74	90.09	17	361.3	666.5	184.5	12.26

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
212	каша овсянная "геркулес"	200	8.5	9.1	31.7	242	0.18	0.72	40.8	0.8	144	241	71	1.7
82	фрукты	100	0.01	8.3	0.06	77	0	0	59	13	1	2	0.4	0
464	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	63	0.02	0.3	0.009	0	54.3	38.3	6.3	0.07
108	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.9	16.7	85.8	0.06	0	0	0.5	9.2	35.6	13.6	0.8
	Итого:		12.31	19.5	59.86	467.8	0.26	1.02	99.81	14	208.5	316.9	91.3	2.57
Обед														
2	салат витаминный	100	1.2	6.1	5.5	73	0.03	13	0	2.4	34	30	18	0.93
48	суп картофельный с крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0.14	24.3	0.6	0	48	109.7	30.9	4.67
329	Бигус	200	18	13.3	5.2	213	0.08	15.5	0	0.6	84	207	39	3.34
495	компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0	14	47.1	14.3	1.17
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		29.04	25.67	86.54	685.8	0.37	53	0.6	3.4	212.1	452	125	11.46
	Итого за день:		41.35	45.17	146.4	1153.6	0.63	54.02	100.4	18	420.6	768.9	216.3	14.03

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория:

с 6 лет до 11

№ рецепт ур	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		порций(гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
225	каша пшенная вязкая	180/4,5	7.6	6.9	27.9	226.4	0.16	1.11	34.4	0	117	190	149	1.3
457	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
105	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75	0	0	0.06	0	1.2	1.9	0	0.02
30	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1		22	77	5	1
108	Хлеб	40	2.4	0.9	16.7	85.8	0.06	0	0	0.5	9.2	35.6	13.6	0.8
	Итого:		15.35	20.75	54.28	488.2	0.25	1.11	34.56	0.5	154.5	312.2	171.8	3.94
	Обед													
47	Салат Винегрет овощной	60	0.96	3.72	3.96	52.8	0.02	3.72	0	0	13.8	25.2	10.8	0.47
50	токмач суп-лапша с	200	10.96	8	17.44	182	0.16	18.6	0.72	0	50.6	165	24.9	2.4
87	суфле "рыбка золотая"	100/5	14.5	15.1	15.6	254.1	0.15	0.13	0	0	37.6	0	37.6	0.99
256	Макаронные изделия	150	5.55	4.95	29.55	184.5	0.06	0.01	31.5	0.2	12	45	7.5	1.05
496	напиток из плодов	200	0.67	0.27	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		37.24	32.52	114.35	891.8	0.46	102.5	32.22	1	137.9	277.4	92.4	6.18
	Итого за день:		52.59	53.27	168.63	1380	0.71	103.6	66.78	1.5	292.4	589.6	264.2	10.12

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория :

с 12 лет до 18

№ рецепту р	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
225	каша пшеничная вязкая	200	8.5	7.7	37.2	251.6	0.18	1.24	36.22	0.2	130.2	202	54.4	1.5
457	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
105	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75	0	0	0.06	0	1.2	1.9	0	0.02
30	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1		22	77	5	1
108	Хлеб	40	2.4	0.9	16.7	85.8	0.06	0	0	0.5	9.2	35.6	13.6	0.8
	Итого:		16.25	21.55	63.58	513.4	0.27	1.24	36.38	0.7	167.7	324.2	77.2	4.14
	Обед													
47	Салат Винегрет овощной	100	1.62	6.2	6.6	88	0	6.2	0	0	23	42	18	0.79
50	токмач суп-лапша с	250	13.7	10	21.8	227.5	0.43	23.3	0.91	0	61.3	206.4	31.2	3
87	суфле "рыбка золотая"	100/5	14.5	10.7	34.2	264	0.12	1.26	0.07	0.2	37.6	0	37.3	0.99
256	Макаронные изделия	200	7.5	6.6	39.4	246	0.08	0	0	0.2	16	60	10	1.4
496	напиток из плодов	200	0.67	0.27	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		42.59	34.25	149.8	1044	0.7	110.8	0.98	1.2	161.8	350.6	108.1	7.45
	Итого за день:		58.84	55.8	213.38	1557	0.97	112	37.36	1.9	329.5	674.8	185.3	11.59

День: Суббота
 Неделя: Вторая
 Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
279	запеканка из творога	150/20	25.65	18.75	23.25	366	0.39	0.7	0	5.1	226	135.5	40.5	1.1
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0	111	91.1	22.3	0.65
82	яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0	16	23	9	2.21
108	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.94	79	0.03	0	0	0	3.7	9.2	6.4	1.44
	Итого:		31.66	22.29	61.79	583	0.48	8.4	19	5.1	356.7	258.8	78.2	5.4
Обед														
4	Салат из капусты	60	0.84	3.66	2.82	47.4	0.012	8.4	0	0.84	24	18	9.6	0.47
376	рагу из птицы	200	21	19	15.9	319	0.16	8.3	68	0.72	36	229	47	2.6
45	Суп с мясными	200	1.6	1.92	11.84	81	0.18	11.36	0.11	1.37	24.6	179.1	38.5	2.37
486	компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.2	92	0.02	0.12	0	0.08	6.8	4.2	3.4	0.95
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		28.24	25.26	82.26	679.8	0.432	28.18	68.11	3.01	103.4	469.3	106.9	7.05
	Итого за день:		59.9	47.55	144.05	1262.8	0.912	36.58	87.11	8.11	460.1	728.1	185.1	12.45

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория : с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
106	запеканка из творога	200/30	34.13	24.4	31	488	0.39	1	0.1	5.1	302	135.5	57	3.6
494	компот из кураги	200	0.3	0.01	17.5	72	0.1	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
108	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.94	79	0.03	0	0	0	3.7	9.2	6.4	1.44
82	яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0	16	23	9	2.21
	Итого:		37.14	25.05	73.24	683	0.55	8.1	0.1	5.2	338.1	178.4	76.7	8.15
Обед														
4	Салат из капусты	100	1.4	6.1	4.7	79	0.02	14	0	1.40	40	30	16	0.79
376	рагу из ртицы	200	21	19	15.9	319	0.16	8.3	68	0.72	36	229	47	2.6
45	Суп с мясными	250	2	2.4	14.8	90	0.23	26.7	0.65	0.4	35.9	220.6	43.42	13.3
486	компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	22.2	92	0.02	0.12	0	0.08	6.8	4.2	3.4	0.95
108	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого:		29.2	28.18	87.1	720.4	0.49	49.12	68.65	2.6	130.7	522.8	118.2	18.3
	Итого за день:		66.34	53.23	160.34	1403.4	1.04	57.22	68.75	7.8	468.8	701.2	194.9	26.45