

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		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
573	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
41	Масло сливочное (порционно)	10	0.01	8.3	0.06	77	0	0	59	1	2	0	0
	Итого		10.62	16.81	67.46	464.6	0.15	8.71	107.9	232.6	234.1	59.1	4.55
	Обед												
5	салат и сыра ,яблоком и свежих огурцов	60	6.06	11.8	1.74	136.4	0.02	19.96	0.1	44.52	23.4	44.52	0.61
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
347	котлета "школьная"	90	13.8	10	12	192	0.12	0	27	45	122	19	1.86
389	пюре из гороха	150	16.58	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
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		54.48	29.4	115.08	936.8	12.61	35.12	42.172	243.52	492.4	197.3	11

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон : весна -весна

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
41	Масло сливочное (порционно)	10	0.01	8.3	0.06	77	1E-04	0	4	0.24	0.3	0	0
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.7	93.6	0.04	0	0	8	26	5.6	0.44
	Итого		11.91	18.44	75.56	516.6	0.16	9.04	62.8	263.64	280.4	66.5	4.97
	Обед												
5	салат из сыра ,яблок и свежих огурцов	100	10.1	19.8	2.9	227.3	0.03	33.26	0.17	74.2	39	24.12	1.01
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
347	котлета"школьная"	90	13.8	10	12	192	0.12	0	27	45	122	19	1.86
389	пюре из гороха	150	16.58	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
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		61.22	38.12	118.76	1054.1	0.806	52.16	42.26	282.6	537.8	184.62	12.3

День: Вторник  
Неделя: Первая  
Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 6-11 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность КД	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
223	Каша пшеничная вязкая	180	7.8	10.7	34.2	264	0.12	0	33.5					
82	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21	
459	Чай с лимоном	200	0.3	0	9.5	40	0	1	0	7.9	9.1	5	0.87	
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.33	
	Итого		10.8	11.3	68.25	418.2	0.18	8	33.5	160	236.6	63.2	5.57	
Обед														
14	салат из свежих огурцов	60	0.42	3.6	5.04	38.4	0.02	2	0	10.8	17.4	8.4	0.3	
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.6	3.44	8	70.4	1.06	26	0.24	40.8	46	14.94	0.73	
256	Макаронь отварные	150	5.55	4.95	29.03	184.5	0.06	0.01	31.5	12	45	7.5	1.05	
327	Гуляш из отварной говядины или свинины	100	20.6	19.5	3.3	258	0.03	0	26	15	162	22	2.76	
486	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	3.4	2.1	1.7	1	
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		34.9	32.5	97.91	797.1	1.29	28.61	57.74	108	358.6	77.24	7.67	

День: Вторник  
Неделя: Первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория :

с 12 лет до 18

1

№ 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													
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	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
459	Чай с лимоном	200	0.3	0	9.5	40	0	1	0	7.9	9.1	5	0.87
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.33
	Итого		11.4	7.24	72.05	399.6	0.22	9.24	38.2	163	255.6	61.2	5.81
Обед													
14	салат из свежих огурцов	100	0.7	6	8.4	64	0.03	3.3	0	18	29	14	0.49
41	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
256	Макароны отварные	200	7.5	6.6	39.4	246	0.08	0	0	16	60	10	1.4
327	Гуляш из отварной говядины или свинины	100	20.6	19.5	3.3	258	0.03	0	26	15	162	22	2.76
486	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	3.4	2.1	1.7	0.46
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.2	0	10	14.3	39	8.4	0.66
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	35.6	13.6	0.8
	Итого		37.5	37.4	113.64	901.8	0.49	39.1	36.36	130	385.2	88.38	7.49

День:Среда  
Неделя: Первая  
Сезон :весна -лето  
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	Мг	Fe
	Завтрак												
229	Каша "Дружба" (жидкая)	200	5.2	6.6	27.6	190.6	0.088	1.32	39.4	130	140	30.6	0.44
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.33
82	Фрукты свежие(бананы)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
	Итого		8.08	7.34	61.45	342.8	0.148	8.32	39.4	157.2	178.2	48	3.8
	Обед												
тгк	салат "свежесть"	60	1.25	3.07	3.41	46.29	0.05	18.2	0.196	22.47	29.7	12.96	0.37
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
331	картофельное пюре	150	4.1	6	8.7	105	0.12	3.6	30	37.5	74	24	0.82
331	бифштекс рубленый	90	18	12.2	0	182.5	0.05	0	0	9	163	18	2.6
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	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		32.91	24.24	90.45	713.59	0.5	40.1	30.506	140.97	481.7	116.22	7.99

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон :весна-лето

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	Мг	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	8.99	68.35	390.2	38.17	8.65	49.25	188.8	262	55.65	3.98
тгк	салат "свежесть"	100	2.08	5.12	5.69	77.16	0.08	30.25	0.327	34.45	49.5	21.6	0.62
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	2	21	120	0.2	22.6	0.39	32	137.1	30.2	2.1
377	картофельное пюре	200	5.4	8	11.6	140	0.123	0.16	40	50	98	32	1.1
331	бифштекс рубленый	90	18	12.2	0	182.5	0.05	0	0	9	163	18	2.6
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	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		35.62	28.29	99.83	803.46	0.573	53.21	40.717	171.85	552.9	138.9	8.94

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон : весна -лето

Возрастная категория :

с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(г р)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	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	227	300.6	43	2.85
82	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	2.2	16.1	9	2.21
464	кофейный напиток	200	1.4	1.2	22.8	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		14.05	33.4	94.21	710	0.15	45.1	9.57	0.2	292	369.8	66.1	6.73
	Обед													
17	салат из свежих помидор	60	0.6	3.72	2.2	44.4	0.04	12.6	0	1.98	8.4	15	11.4	0.52
39	борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	10.48	84.8	0.08	19.9	0.31	1.88	38.6	76	1.32	0.64
299	рыба тушенная в томате с овощами	140	13.7	2.3	6.7	103	0.06	2	10	2.3	34	165	22	0.52
385	рис отварной	150	3.7	5.4	38.8	219	0.28	0	27	0.3	17.3	165	31	0.74
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
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0.04	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	12	39	8.4	0.66
	итого		26.54	16.46	117.12	723	0.67	34.6	37.3	6.6	141	517.8	92.7	5.15

День: Четверг

Сезон :весна-лето

№ рецептур	Наименование блюд	с 12 лет до 18												
		Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
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)	20	1	13.2	0.26	138	0.02	0.65	0.02	0.6	64.4	55	7	0.33
	Итого		2.8	14.8	21.46	245	0.07	7.95	9.52	0.8	135	104.3	22.3	2.61
	Обед													
17	салат из свежих помидор	100	1	6.2	3.6	74	0.06	21	0	3.3	14	25	19	0.86
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5.2	13.1	106	0.1	24.9	0.39	2.35	48.2	95	24.1	1.65
299	рыба ,запеченная с овощами	140	13.7	2.3	6.7	103	0.06	2	10	2.3	34	165	31	2.3
385	рис отварной	200	5.02	7.2	51.8	292	0.04	0	36	0.4	23	111	30	0.13
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
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	8	0	14.3	0	14.3	1.17
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	6	12	19.5	8.4	0.66
	итого		28.66	21.78	134.14	846.8	0.47	48	54.4	14.5	162	426.2	131	7.67



День: Пятница  
Неделя: Первая  
Сезон : весна-лето

Возрастная категория :

с 6 лет до 11

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			порций(гр)	Белки	Жиры		Углевод ы	В	С	А	Са	Р	Мq
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
457	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.33
Итого			8.63	6.25	52.69	297.4	0.15	7.91	30.6	188.82	176.18	41.54	3.87
Обед													
18	салат из свежих помидор и огурцов	60	0.6	3.7	2.1	43.8	0.03	8.04	0	10.2	18.6	9.6	0.42
50	токмач(Суп -лапша с картофелем и мясом)	200	10.98	8	17.44	182	0.16	18.6	0.28	50.64	165.1	24.96	2.4
347	котлета"школьная"	90	13.8	10	12	192	0.12	0	27	45	122	19	1.86
202	каша гречневая	150	8.85	6.6	39.2	252	0.21	0	24	16.65	210	140	4.71
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
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
Итого			39.43	28.88	120.34	894.2	0.59	26.9	51.28	154.59	573.9	216.4	10.74

День: Пятница  
Неделя: Первая  
Сезон : весна-лето  
**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	Ca	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
457	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
573	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	6	0	0	6	19.5	4.2	0.33
	Итого		10.08	7.25	57.40	333.70	6.14	8.14	38.25	229.23	210.68	47.58	4.00
	Обед												
18	салат из свежих помидор и огурцов	100	1		3.5	73	0.05	21	13.4				
				6.1						17	31	16	0.7
50	Токмач(Суп-лапша с картофелем и мясом птицы)	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91	63.3	206.4	31.2	3
347	котлеты"школьные"	100	15.3	11	13.3	213	0.14	0	30	50	136	21	2.07
202	каша гречневая	180	10.6	7.9	47.1	302.2	0.25	0	28.8	20	252.5	167	3.85
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
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого		45.8	35.58	135.3	1040.1	0.71	44.5	73.11	182.4	684.1	258	10.97



День: Суббота  
Неделя: Первая

Сезон : весна-лето

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													
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
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0.01	110	91	22.3	0.64
82	Фрукты свежие (груша)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
573	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		25.0	31.9	41.9	554.1	0.2	8.0	471.9	10.5	283.9	468.0	61.5	7.1
	Обед													
44	салат космос	100	0.91	4.7	5.92	69.6	0.03	5.52	13	2.4	34	30	18	0.93
109	суп харчо	250	7.95	9.4	12.2	165.25	0.03	0.65	0	2.55	15.75	81	17.5	0.9
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	7.4	6.6	35.4	246	0.08	0	42	0	15.57	250.2	81	4.73
486	Компот из свежих плодов (груши)	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0.04	3.4	2.1	1.7	0.46
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого		40.96	39.28	104.82	951.25	0.31	7.62	127	4.99	128.72	584.3	150.6	9.49



День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон : весна-лето

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												
214	Каша манная вязкая	200	7.4	6.5	35.4	230	0,8/	1.3	39.6	127	126	21.4	0.55
459	чай с лимоном	200	0.3			40	0	1	0	7.9	9.1	5	0.44
82	груша	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	16.1	11	9	2.21
573	Хлеб	40	3.04	0.32	19.7	93.6	0.04	0	0	8	26	5.6	0.44
	Итого		11.14	7.22	64.9	407.6	0.07	9.3	39.6	159	172.1	41	3.64
	Обед												
14	салат из свежих огурцов	100	0.7	6	8.4	64	0.03	3.3	0	18	29	14	0.49
41	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
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
30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14.3	47.1	14.3	1.17
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	Итого		30.74	34.17	123.34	897.8	0.32	43.6	38.36	133.3	454.6	116.38	8.67

День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон : весна-лето  
 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	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>													
259	макаронные изделия с сыром	150	9	7.5	26.5	210	0.05	0.15	54	168	134	15.75	1.05
248	апельсины	100	0.9	0	8.1	43	0.014	0	52	0.12	23	13	0.3
693	Какао с молоком	200	2.8	3.2	24.7	0.03	0	60	116.2	122.6	21.64	0.71	0.45
	Хлеб	40	2.31	0.9	14.94	79	0.03	0	0	3.7	9.2	6.4	14
	<b>Итого</b>		15.01	11.6	74.24	332.03	0.094	60.15	222.2	294.42	187.84	35.86	15.8
<b>Обед</b>													
17	салат из свежих помидор	60	0.6	3.72	2.2	44.4	0.04	12.6	0	8.4	15	11.4	0.52
47	суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.8	137.6	0.24	14.4	0.28	41.52	146	10.8	2.16
223	каша пшеничная вязкая	150	6.3	5	28.4	184	0.12	0.93	28.7	99	162	32.3	1.71
82	колбаска "витаминка"	90	15.58	19.1	2.8	247.05	0	2.96	0	26	118	23.4	1.7
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
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.6	0.3	7.5	40.2	0	10	6	250	250	50	2
573	Хлеб пшеничный	60	2.4	0.9	16.7	85.8	0	0	0.52	35.6	9.2	13.6	0.8
	<b>Итого</b>		31.74	33.51	92.9	811.05	0.4	40.99	35.5	476.92	710.9	145.8	9.79

День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон : весна-лето  
 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	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>													
259	макаронные изделия с сыром	200	12	10	35.3	280	0.07	0.2	73	224	179	21	1.4
248	апельсины	100	0.9	0	8.1	43	0.014	60	8	0.12	23	13	0.3
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
575	Хлеб пшеничный	30	2.8	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	6	19.5	4.2	0.33
	<b>Итого</b>		18.5	13.44	190.95	393.23	0.114	60.24	197.2	352.72	243.14	38.91	2.48
<b>Обед</b>													
17	салат из свежих помидор	100	1	6.2	3.6	74	0.06	21	0	14	25	19	0.86
47	суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	172	0.3	18	0	52	182	13.5	2.7
223	каша пшеничная	180	7.8	10.7	34.2	264	0.12	1.26	0.07	130	197	45	2.16
82	колбаска Витаминка"	100	17.2	21.3	3.3	274.5	0	0	3.7	29.7	118	29.2	2.1
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
573	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	14	47.1	14.3	1.17
575	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	12	39	8.4	0.66
	<b>Итого</b>		39.14	44.68	122.34	1056.3	0.69	40.36	3.77	268.1	618.8	133.7	10.55



День: Среда  
 Неделя: Вторая  
 Сезон : весна-лето  
 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
213	Каша гречневая на молоке вязкая	150	6.7	5.6	24.15	175	0.14	0.45	28.65	0.33	86.4	166	84	2.58
457	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
42	Сыр (порциями)	20	1	13.2	0.26	138	0	0.18	0	0	9.2	14.8	7.8	1.6
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	10.33	6	19.5	4.2	0.33
<b>Итого</b>			10.58	19.54	58.26	465.2	0.2	7.63	28.65	10.86	122.8	219	109.2	7.54
<b>Обед</b>														
5	салат из сыра ,яблок и свежих огурцов	60	6.06	11.8	1.74	136.4	0.02	19.96	0.1	1.9	44.52	16.2	14.5	0.61
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	10.48	84.8	0.08	19.96	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	19.96	16.7	1.3	48	158	23	0.54
377	картофельное пюре	150	4.1	6	8.7	105	0.12	19.96	30	0.15	37.5	74	24	0.82
501	сок	200	1	0.2	20.2	86	0.02	4	0	0.2	7	14	4	2.8
575	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	19.96	0	0.42	14.3	47.1	14.3	1.17
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	19.96	0	0.66	12	39	8.4	0.66
<b>Итого</b>			31	24.43	91.56	707	0.41	123.8	47.11	6.51	201.88	424.3	107.5	7.92

День: Среда  
Неделя: Вторая  
Сезон : весна-лето  
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
<b>Завтрак</b>														
213	Каша гречневая на молоке вязкая	200	9.2	12.9	32.6	233	0.07	0.2	73	1	224	179	21	1.4
457	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
82	Фрукты свежие (яблоки,груши,бананы,апельсины)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
42	Сыр (порциями)	20	1	13.2	0.26	138	0	0.18	0	0	9.2	14.8	7.8	1.6
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.06	0.01	0	0.52	9.2	35.6	13.6	0.8
<b>Итого</b>			13.08	26.84	66.71	523.2	0.16	7.39	73	1.72	263.6	248.1	55.6	6.83
<b>Обед</b>														
5	салат из сыра ,яблок и свежих помидор	100	10.1	19.8	2.9	227.3	0.03	33.26	0.17	3.2	74.2	27	24.12	1.01
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	12.8	1.6	10	106	0.8	0	18	1.4	52	176	25.6	0.6
377	шоре картофельное	200	5.4	8	11.6	140	0.16	4.8	40	0.2	50	98	32	1.1
501	сок	200	1	0.2	20.2	86	0.02	4	0	0.2	7	14	4	2.8
575	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
<b>Итого</b>			37.94	35.67	99.24	865.1	1.22	57.96	58.56	8.03	251.3	458.1	123.25	8.69



День: Четверг  
Неделя: Вторая  
Сезон : О весна-лето

Возрастная категория : с 12 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
212	каша овсяная "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	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
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
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
	<b>Итого</b>		<b>12.58</b>			<b>419.2</b>	<b>0.26</b>	<b>8.02</b>	<b>50.3</b>	<b>1.33</b>	<b>220.4</b>	<b>309.8</b>	<b>90.5</b>	<b>4.31</b>
<b>Обед</b>														
15	салат тазылык	100	1.08	9.99	8.9	129.8	0.03	32.65	0	3.2	2.4	30	18	0.93
48	суп картофельный с крупой(крестьянский)	250	2.6	5.3	14.3	116	0.14	24.3	0.6	0	48	109.7	30.9	4.67
380	капуста тушеная	180	3.6	6.1	13.7	124	0.054	21	30	0.5	99	74	36	21
339	пищель мясной	100	17.6	12.3	15	243	0.16	0	4	1.4	53	173	26	2.8
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
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.39	11.94	59.4	0.05	0	0	0.42	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
	<b>Итого</b>		<b>44.7</b>	<b>34.66</b>	<b>113.44</b>	<b>1315.8</b>	<b>0.764</b>	<b>86.17</b>	<b>84.9</b>	<b>7.91</b>	<b>469.2</b>	<b>801.8</b>	<b>238.5</b>	<b>36.23</b>

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 7 с 7 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	
<b>Завтрак</b>															
225	каша пшениная вязкая	150	6.4	5.8	27.5	188.7	0.14	1.05	28.7	0		151	41	1.1	
457	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	
41	Масло сливочное	10	0.01	8.3	0.1	77	0	0	0.04		2.4	3	0.05	0.02	
337	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	62.8	0.03	0.08	0.1		22	76.8	4.8	1	
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	0	6	19.5	4.2	0.33	
	<b>Итого</b>		13.99	19.04	51.95	436.7	0.2	1.13	0		35.5	258	54.25	3.27	
<b>Обед</b>															
37	салат из свеклы сыром и чесноком	60	2.9	6.4	3.9	85	0.01	2.8	24		2	100	66.6	13.2	0.75
50	токмач суп-лапша с картофелем и мясом	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	
152	картофель отварной	100	2.9	5.4	10.8	103	0.1	14	0	2	10	53	19	1.71	
496	нппиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0.01	80	0		1	11.9	3.2	3.2	0.78
573	Хлеб	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	1	12	39	8.4	0.66	
	<b>Итого</b>		36.53	35.65	110.81	842.5	0.49	115.53	24.72		222.1	326.8	106.3	7.29	

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 11 лет до 18

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
225	каша пшеничная вязкая	200	8.5	7.7	37.2	251.6	0.18	1.24	36.2	0	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	
41	Масло сливочное	10	0.01	8.3	0.1	77	0	0	0.04		2.4	3	0.05	0.02	
337	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	62.8	0.03	0.08	0.1		22	76.8	4.8	1	
573	Хлеб	40	3.04	0.32	19.7	93.6	0.04	0	0	0	3.7	39	5.6	0.44	
			16.85	21.02	66.6	523	0.25	1.32	36.34	0	163.4	300.2	5.6	0.44	
<b>Обед</b>															
37	салаи из свеклы с сыром и чесноком	100	4.8	10.7	6.5	141	2.8	4.6	40		3	167	111	22	1.25
50	токмач суп-лапша с картофелем и мясом	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91		0	63.3	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	37.6	0	37.3	0.99	
152	картофель отварной	100	2.9	5.4	10.8	103	0.1	14	0	2	130	53	19	0.78	
496	напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0.01	80	0		1	11.9	3.2	3.2	0.61
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0	12	39	8.4	0.66	
			41.17	37.55	110.81	953.9	3.29	123.16	40.98		421.8	412.6	121.1	7.29	

День: Суббота  
Неделя: Вторая  
Сезон : весна-лето

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
<b>Завтрак</b>														
106	запеканка из творога	15020	25.65	18.75	23.25	366	0.39	0.7	0	5.1	226	135.45	40.5	1.1
462	какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0	111.3	91.1	22.3	0.65
82	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0	24.72	0.45	13.5	3.3
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	0.2	16.1	11	9	2.21
	<b>Итого</b>		29.35	22.05	46.85	574.2	0.48	8.4	19	0	378.12	227	85.3	7.26
<b>Обед</b>														
41	салат Удмуртский	60	5.4	7.4	5.03	108	0.17	39.3	0.26					
										0	16.95	124.3	28.7	2.5
327	гуляш из говядины	100	20.6	19.5	3.3	258	0.03	0	26					
										0.72	15	162	22	2.76
227	каша ячневая	150	4.8	8.55	26.9	203	0.1	1.05	0.06					
										0.6	125	188	28	0.68
45	Суп с мясными фрикадельками	200	1.6	1.92	11.84	84.5	0.18	21.3	0.5					
										0.32		176.5	34.7	10.64
486	компот из свежих плодов	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0					
										0.04	3.4	0	1.7	0.46
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0		12	39	8.4	0.66
	<b>Итого</b>		37.1	37.95	99	839.9	0.55	62.25	26.82		172.35	689.8	123.5	17.7

День: Суббота  
Неделя: Вторая  
Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 11 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
<b>Завтрак</b>														
106	запеканка из творога	200/30	34.13	24.4	31	488	0.39	1	0.1	5.1	302	135.45	57	3.6
638	компот из кураги	200	0.6	0	31.6	126	0.06	0.88	0.36	0	33.1	34.33	28.92	1
573	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.75	70.2	0.03	0	0	10.73	6	19.5	4.2	0.33
82	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	7	0	0.2	16.1	11	9	2.21
	<b>Итого</b>		37.41	25.04	87.15	728.2	0.51	8.88	0.46	0	357.2	200.28	99.12	7.14
<b>Обед</b>														
41	салат Удмуртский	100	9.07	12.32	8.38	180.68	0.17	65.5	0.35	0	28.5	0	40.4	4.99
327	гуляш из говядины или свинины	100	20.6	19.5	3.3	258	0.03	0	26	0.6	15	162	22	2.76
227	каша ячневая	180	5.8	10.3	32.3	244	0.12	1.26	0.07	0.7	150	226	33.6	0.82
45	Суп с мясными фрикадельками	250	2	2.4	14.8	90	0.23	26.7	0.65	0.4	35.9	220.6	43.4	13.3
486	компот из свежих плодов	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0.04	3.4	2.1	1.7	0.46
573	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.48	29.5	140.4	0.06	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	<b>итого</b>		50.24	45	101.2	1063	0.3	27.3	0.65	10	51.3	261.7	53.5	14.42