

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Печерский Ю.А.



Ю.А. Печёрский
(расшифровка)

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ № 3 г. Канска

(наименование ОУ)

[Подпись]
(подпись)

М.А. Китевичева

(расшифровка)

«02» октября 2023 г.



Примерное 10-дневное цикличное меню для столовых работающих на сырье для организации питания детей в общеобразовательных учреждениях г. Канска.

понедельник, 1-я неделя, 1 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
132	Омлет натуральный	150	13.43	20.81	3.51	255.09	0.00	0.69	0.00	0.00	198.46	0.00	16.96	5.77
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.36	0.00	332.80	20.00	18.68	0.26
3	Чай с молоком сладкий	180	3.7	3.8	14.02	105.29	0.00	0.00	0.00	0.00	146.7	0.00	0.00	1.08
ГП, 386	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	0.00	114.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
	Итого за завтрак:	500	29.27	35.43	42.23	614.50	0.16	1.71	69.36	0.52	842.06	97.50	173.34	9.19
	Обед:													
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7.26	3.65	26.91	196.00	0.00	28.56	0.00	0.00	33.04	0.00	49.07	1.74
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	70/30	12.04	18.20	5.02	256.90	0.00	0.00	0.00	0.00	32.38	0.00	87.92	2.10
132	Рагу из овощей	150	2.93	7.43	15.38	140.03	0.00	32.03	0.00	0.00	68.03	0.00	33.00	0.80
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за обед:	700	29.97	31.68	99.27	861.11	0.27	80.62	0.00	0.66	221.35	106.60	202.69	7.76
	Полдник:													
588	Компот из сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.03	5.40	0.00	0.00	12.00	18.19	4.00	0.80
ГП	Булочка Домашняя	100	6.10	18.80	68.10	467.00	0.12	0.00	0.00	4.70	13.40	70.00	27.40	1.30
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за полдник:	420	6.96	19.00	109.69	643.19	0.17	10.92	3.60	4.92	32.60	101.39	37.40	2.24
	Итого за день:	1620.00	66.20	86.11	251.19	2118.80	0.60	93.25	72.96	6.09	1096.01	305.49	413.43	19.19

вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№репс	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
173, 280, 54-20к-2020	Каша молочная рисова/кукурузная/гречневая с маслом	150/10	5.58	6.05	26.46	182.94	0.00	0.00	0.00	0.00	33.00	0.00	36.00	2.55
14	Масло сливочное порциями	10	0.10	7.20	0.10	57.00	0.00	0.00	40.00	0.00	1.20	3.00	0.04	0.02
642	Какао с молоком	180	4.05	6.03	14.70	128.30	0.00	1.35	0.00	0.00	167.00	0.00	21.87	0.46
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за завтрак:	520	14.73	21.18	75.56	553.04	0.18	6.93	43.60	0.73	252.50	93.70	87.61	5.15
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0.50	0.10	1.50	8.40	0.00	6.00	0.00	0.00	13.80	0.00	8.40	0.36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0.50	0.07	1.37	11.52	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
43	Свекольник с говядиной	200	1.76	1.28	9.70	93.36	0.00	6.59	0.00	0.00	30.16	0.00	14.40	1.22
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	60/30	7.79	8.37	1.99	114.40	0.00	2.31	0.00	0.00	28.37	0.00	16.01	0.47
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.21	25.07	30.45	0.00	42.56	0.00	32.83	1.17
348	Компот из кураги	180	0.94	0.00	27.86	85.50	0.00	0.72	0.00	0.00	29.16	0.00	18.90	0.63
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	950	22.78	17.64	108.30	708.16	0.53	160.78	46.45	1.06	276.55	152.60	149.24	7.20
	Полдник:													
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Булка Российская	100	7.40	8.62	57.93	351.93	0.10	0.12	0.00	0.00	25.77	0.00	0.00	0.95
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
	Итого за полдник:	400	8.40	8.87	79.03	445.93	0.16	41.32	10.00	0.20	68.12	21.00	16.00	1.85

	Итого за день:	1870	45.91	47.69	262.89	1707.13	0.868	209.03	100.05	1.994	597.17	267.3	252.85	14.199
среда, 1-я неделя, 3 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	21.81	15.75	25.67	336.60	0.08	0.75	0.00	0.00	246.81	0.00	0.00	0.85
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.36	0.00	332.80	20.00	18.68	0.32
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	8.69	71.10	0.00	117.00	0.00	0.00	5.04	0.00	1.44	0.23
ГП, 386	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	40.00	0.00	120.00	180.00	114.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
	Итого за завтрак:	510	33.06	26.52	51.56	621.62	0.20	118.77	109.36	0.06	742.15	238.70	146.42	2.58
	Обед:													
71	Нарезка из свежих перцев(сентябрь-октябрь, апрель-май)	60.00	0.78	0.00	3.18	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	60.00	0.50	0.07	1.37	11.52	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2.76	6.31	17.92	145.00	0.00	0.65	0.00	0.00	19.04	0.00	14.08	1.42
255	Каша перловая	150	4.35	5.25	34.35	195.00	0.06	0.00	0.00	0.00	28.50	202.00	21.00	0.90
260	Гуляш мясной (из говядины)	90	12.60	10.07	4.13	139.05	0.00	2.61	0.00	0.00	11.96	0.00	4.23	0.27
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Мармелад	20	0.00	0.00	15.90	64.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.20	0.04	0.08
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за обед:	770	28.23	24.03	127.44	827.63	0.33	23.29	0.00	0.66	148.20	308.80	72.05	5.79
	Полдник:													
385	Молоко	180	5.04	5.76	8.46	104.4	0.072	2.34	0.054	0.27	216	162	25.23	0.11
ГП	Булочка с повидлом	100	6.60	14.36	41.13	320.00	0.16	0.04	0.00	4.71	21.30	76.80	28.20	1.39
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за полдник:	480	14.64	21.12	91.59	616.40	0.31	22.38	40.05	5.06	253.30	294.80	137.43	2.70

	Итого за день:	1760	75.93	71.67	270.59	2065.65	0.846	164.436	149.41	5.778	1143.65	842.3	355.9	11.065
четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
57	Капуста тушенная с курицей	200	8.26	8.12	12.81	155.19	0.13	87.53	0.00	0.00	91.49	0.00	0.00	2.56
628	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	12.24	50.40	0.00	2.81	0.00	0.00	6.62	4.00	4.50	0.72
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
	Итого за завтрак:	630	16.14	10.87	87.65	519.99	0.37	110.40	40.00	0.60	158.21	137.50	112.20	6.46
	Обед:													
99	Суп овощной с курицей	200	7.11	8.80	10.98	149.99	0.11	18.10	0.00	0.00	26.04	0.00	0.00	1.64
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	5.29	35.32	153.00	0.07	0.00	0.00	0.00	12.00	41.40	7.50	0.75
14	Голубцы ленивые с соусом	60/30	5.94	6.40	5.31	102.66	0.06	20.62	0.00	0.00	27.23	0.00	0.00	1.21
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
	Итого за обед:	790	27.11	23.09	111.07	711.83	0.57	96.75	10.00	0.86	188.17	165.00	51.20	6.82
	Полдник:													
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.5	0	27	110.2	0.01	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Сочень с творогом	100	9.60	7.90	35.80	244.10	0.05	0.07	90.00	1.00	60.90	101.90	11.60	0.80
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за полдник:	420	10.40	8.10	76.50	416.70	0.08	8.19	93.66	1.52	308.10	295.10	45.60	1.06

	Итого за день:	1840	53.65	42.055	275.22	1648.52	1.024	215.34	143.66	2.974	654.48	597.6	209	14.339
пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
229	Кукуруза консервированная	50	2.50	0.10	6.60	36.00	0.20	12.50	0.00	0.00	13.00	29.50	9.00	0.35
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	70/60	12.17	9.75	6.10	162.00	0.00	1.96	0.00	0.00	43.89	0.00	56.70	0.67
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.21	25.07	30.45	0.00	42.56	0.00	32.83	1.17
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0.06	0.01	13.79	55.46	0.00	1.98	0.00	0.00	10.80	4.00	3.60	0.72
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
	Итого за завтрак:	566	22.72	16.65	69.14	522.86	0.57	41.57	30.45	0.52	154.35	111.00	125.83	4.89
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0.50	0.10	1.50	8.40	0.00	6.00	0.00	0.00	13.80	0.00	8.40	0.36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0.50	0.07	1.37	11.52	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3.74	6.41	10.62	103.60	0.05	21.86	0.00	0.00	30.70	0.00	0.00	0.69
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.50	5.10	2.60	151.50	0.07	0.00	0.00	0.00	18.00	0.00	75.50	2.40
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	60/30	12.46	13.39	9.06	206.31	0.08	0.00	0.21	0.00	20.56	130.00	24.85	2.80
591	Кисель из концентрата	180	0.00	0.00	30.54	116.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.61	0.00	0.00	0.09
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	950	29.70	27.80	99.52	845.41	0.52	147.95	16.21	1.06	216.17	282.60	167.45	9.69
	Полдник:													
132	Омлет натуральный	200	11.64	18.04	3.04	221.08	0.38	0.00	0.00	0.00	172.00	129.00	14.70	5.00
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
	Итого за полдник:	430	15.04	19.49	29.74	359.28	0.50	3.26	0.00	0.06	216.85	171.70	32.00	6.88

	Итого за день:	1946	67.46	63.939	198.4	1727.55	1.591	192.78	46.66	1.635	587.37	565.3	325.28	21.455
понедельник, 2-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	150/10	5.85	7.42	26.93	200.14	0.06	1.09	20.00	0.00	108.55	36.00	36.00	0.91
209	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	77.00	4.80	1.00
379	Кофейный напиток с молоком	180	4.59	4.41	12.02	105.57	0.01	1.35	0.02	0.00	174.10	47.40	39.15	1.14
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
ГП, 386	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	0.00	114.00	0.10
	Итого за завтрак:	530	23.04	21.33	63.95	550.11	0.26	3.20	120.02	0.52	468.75	237.90	217.65	5.13
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60.00	0.66	0.12	2.28	14.40	0.00	15.00	0.00	0.00	5.00	0.00	6.60	0.54
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	60.00	0.50	0.07	1.37	11.52	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	200	7.89	5.65	18.79	153.10	0.22	9.50	0.00	0.00	29.72	0.00	0.00	2.47
394	Жаркое из курицы по домашнему	250	25.61	19.69	25.14	379.61	0.00	11.42	0.00	0.00	40.00	0.00	54.76	3.49
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за обед:	880	41.54	27.94	111.87	877.69	0.51	46.47	3.60	0.88	164.82	119.80	93.46	9.22
	Полдник:													
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Расстегай с яблоком	100	7.70	5.60	38.70	245.70	0.41	4.28	45.30	0.48	37.17	188.70	63.92	2.70
	Итого за полдник:	300	7.90	5.65	52.30	301.70	0.41	7.48	45.30	0.48	44.52	192.70	68.92	3.50

	Итого за день:	1710	72.48	54.92	228.12	1729.50	1.19	57.15	168.92	1.87	678.09	550.40	380.03	17.85
вторник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	5.29	35.32	153.00	0.07	0.00	0.00	0.00	12.00	41.40	7.50	0.75
150	Бефстроганов из отварного мяса	60	10.58	9.87	2.02	135.20	0.06	0.16	0.00	0.00	27.70	0.00	0.00	1.67
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0.06	0.01	13.79	55.46	0.00	1.98	0.00	0.00	10.80	4.00	3.60	0.72
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
	Итого за завтрак:	546	21.66	17.07	79.23	504.06	0.35	40.20	10.00	0.72	129.60	139.90	45.80	5.22
	Обед:													
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	200	5.70	16.44	35.97	324.80	0.14	42.80	0.00	0.00	95.00	0.00	0.00	3.23
54-26г	Рис с овощами	150	3.19	5.66	26.02	167.80	0.03	1.00	20.00	0.00	18.00	55.40	26.00	0.50
413	Печень говяжья по-строгановски	90	2.24	8.66	3.81	95.40	0.00	2.63	0.00	0.00	14.99	0.00	4.01	0.83
591	Кисель из концентрата	180	0.00	0.00	30.54	116.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.61	0.00	0.00	0.09
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	890	19.63	33.56	141.54	963.60	0.49	166.52	36.00	1.06	261.10	208.00	88.71	8.00
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток кисломолочный	180	5.04	5.74	7.36	101.02	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	162.00	25.20	0.18
ГП	Сочень с творогом	100	9.60	7.90	35.80	244.10	0.05	0.07	90.00	1.00	60.90	101.90	11.60	0.80
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за полдник:	400	14.94	13.84	56.86	407.52	0.14	6.85	129.60	1.22	284.10	277.10	42.80	1.12

	Итого за день:	1836	56.23	64.469	277.63	1875.18	0.98	213.57	175.6	2.994	674.8	625	177.31	14.339
среда, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265	Запеканка рисово-творожная с повидлом	150/30	13.96	7.60	60.40	394.95	0.10	0.41	40.00	0.00	175.10	130.00	49.45	2.89
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.36	0.00	332.80	20.00	18.68	0.26
642	Какао с молоком	180	4.05	6.03	14.70	128.30	0.00	1.35	0.00	0.00	167.00	0.00	21.87	0.46
ГП, 386	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	40.00	0.00	120.00	180.00	114.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
	Итого за завтрак:	510	28.65	24.15	92.30	737.17	0.22	2.78	149.36	0.06	832.40	368.70	216.30	4.79
	Обед:													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	3.00	2.63	13.47	89.55	0.00	10.90	0.00	0.00	22.47	0.00	11.80	1.22
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	70/30	12.04	18.20	5.02	256.90	0.00	0.00	0.00	0.00	32.38	0.00	87.92	2.10
482	Капуста тушеная	150	3.00	13.80	4.95	113.00	0.00	25.50	0.00	0.00	87.00	0.00	29.26	1.21
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за обед:	700	25.78	37.03	75.40	727.63	0.27	56.43	0.00	0.66	229.75	106.60	161.68	7.65
	Полдник:													
385	Молоко	180	5.04	5.76	8.46	104.4	0.072	2.34	0.054	0.27	216	162	25.23	0.11
ГП	Булочка с повидлом	100	6.60	14.36	41.13	320.00	0.16	0.04	0.00	4.71	21.30	76.80	28.20	1.39
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	17	0.70	4.50	10.10	83.50	0.01	0.00	0.00	0.39	4.76	16.20	16.83	0.51
	Итого за полдник:	297	12.34	24.62	59.69	507.90	0.24	2.38	0.05	5.37	242.06	255.00	70.26	2.01

	Итого за день:	1507	66.77	85.8	227.39	1972.7	0.731	61.586	149.41	6.089	1304.21	730.3	448.24	14.441
четверг, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0.50	0.10	1.50	8.40	0.00	6.00	0.00	0.00	13.80	0.00	8.40	0.36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0.50	0.07	1.37	11.52	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
449	Плов из птицы	150	13.00	12.37	29.63	295.00	0.00	7.00	0.00	0.00	34.39	0.00	29.50	1.36
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
628	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	12.24	50.40	0.00	2.81	0.00	0.00	6.62	4.00	4.50	0.72
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	640	21.38	15.19	105.84	668.20	0.24	29.87	40.00	0.60	125.59	137.50	141.70	5.62
	Обед:													
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	200	4.02	9.04	25.90	146.85	0.00	12.24	0.00	0.00	21.36	0.00	20.04	0.80
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.50	5.10	26.03	151.50	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	0.00	75.50	2.40
294.332	Котлета куриная с соусом	70/30	12.60	6.22	10.50	160.22	0.00	0.21	0.00	0.00	31.01	0.00	12.81	0.95
588	Компот из сухофруктов	180	0.51	0.00	25.10	102.41	0.03	4.86	0.00	0.00	10.80	18.19	3.60	0.72
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за обед:	700	28.33	22.76	116.53	734.48	0.27	17.40	0.00	0.66	145.67	124.79	144.65	7.62
	Полдник:													
3	Чай с молоком сладкий	200	4.1	4.2	15.8	116.8	0.03	1.6	0.06	0.3	193.44	180	28	1.1
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.36	0.00	332.80	20.00	18.68	0.26
14	Масло сливочное порциями	10	0.10	7.20	0.10	57.00	0.00	0.00	40.00	0.00	1.20	3.00	0.04	0.02
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	40	1.65	10.59	23.76	196.47	0.02	0.00	0.00	0.92	11.20	38.12	39.60	1.20
	Итого за полдник:	300	13.69	29.31	52.76	525.19	0.18	1.92	109.42	1.28	576.14	279.82	98.62	3.66

	Итого за день:	1640	63.4	67.257	275.13	1927.87	0.685	49.186	149.42	2.535	847.4	542.11	384.97	16.891
пятница, 2-я неделя, 10 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.21	25.07	30.45	0.00	42.56	0.00	32.83	1.17
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	60/30	7.79	8.37	1.99	114.40	0.00	2.31	0.00	0.00	28.37	0.00	16.01	0.47
54-6хн-2020	Компот из изюма	180	0.45	0.00	24.3	99.18	0.01	0.00	0.06	0.30	23.2	180.00	12.1	0.9
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
	Итого за завтрак:	670	18.03	15.56	85.14	568.98	0.46	147.44	46.51	1.22	206.21	303.50	110.60	5.12
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0.50	0.10	1.50	8.40	0.00	6.00	0.00	0.00	13.80	0.00	8.40	0.36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0.50	0.07	1.37	11.52	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.81	5.46	15.20	140.10	0.00	18.76	0.00	0.00	23.13	0.00	37.81	2.42
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	5.29	35.32	153.00	0.07	0.00	0.00	0.00	12.00	41.40	7.50	0.75
423	Тефтели из говядины с соусом	60/30	9.16	13.31	16.78	184.31	0.06	6.81	17.50	0.00	24.95	148.43	13.66	1.49
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за обед:	750	30.73	26.53	120.63	753.99	0.40	45.60	17.50	0.66	172.46	296.43	91.67	8.14
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток кисломолочный	180	5.04	5.74	7.36	101.02	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	162.00	25.20	0.18
ГП	Булочка Домашняя	100	6.10	18.80	68.10	467.00	0.12	0.00	0.00	4.70	13.40	70.00	27.40	1.30
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за полдник:	480	14.14	25.54	117.46	760.02	0.27	21.26	76.00	4.78	245.40	288.00	136.60	2.68
	Итого за день:	1900	62.9	67.632	323.23	2082.99	1.136	214.3	140.01	6.658	624.07	887.93	338.87	15.935

						суточ 2350 ккал
						min от суточ

Итого за завтрак средняя:	562.20	22.87	20.39	75.26	586.05	587.50	25.00%
Итого за полдник средняя:	392.70	11.85	17.55	72.56	498.38	470.00	20.00%

понедельник, 1-я неделя, 1 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
132	Омлет натуральный	200	18.18	28.19	4.75	345.44	0.00	1.00	0.00	0.00	268.75	0.00	23.00	7.88
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.00	0.00	499.00	30.00	28.02	0.38
3	Чай с молоком сладкий	180	3.7	3.8	14.02	105.29	0.00	0.00	0.00	0.00	146.7	0.00	0.00	1.08
ГП, 386	Напиток кисломолочный(снежок)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	0.00	114.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за завтрак:	575	37.78	46.27	49.67	778.63	0.21	2.16	104.00	0.65	1092.70	130.10	195.67	12.01
	Обед:													
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9.08	7.56	33.64	245.00	0.00	35.70	0.00	0.00	41.30	0.00	61.34	2.17
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	70/30	12.04	18.20	5.02	256.90	0.00	0.00	0.00	0.00	32.38	0.00	87.92	2.10
132	Рагу из овощей	180	3.80	0.98	21.30	104.70	0.16	38.90	0.00	0.00	90.00	0.00	0.00	1.80
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
	Итого за обед:	800	34.66	29.84	120.32	925.98	0.50	94.66	0.00	0.80	271.98	135.60	190.96	9.95
	Полдник:													
588	Компот из сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.03	5.40	0.00	0.00	12.00	18.19	4.00	0.80
ГП	Булочка Домашняя	100	6.10	18.80	68.10	467.00	0.12	0.00	0.00	4.70	13.40	70.00	27.40	1.30
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за полдник:	420	6.96	19.00	109.69	643.19	0.17	10.92	3.60	4.92	32.60	101.39	37.40	2.24
	Итого за день:	1795	79.40	95.11	279.68	2347.80	0.89	107.74	107.60	6.37	1397.28	367.09	424.03	24.20

вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№репс	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
173, 280, 54-20к-2020	Каша рисова/кукурузная/гречневая молочная с маслом	200/10	7.44	8.07	32.28	243.92	0.00	0.00	0.00	0.00	44.00	0.00	48.00	3.40
14	Масло сливочное порциями	15	0.15	10.80	0.15	85.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.06	0.03
642	Какао с молоком	180	4.05	6.03	14.70	128.30	0.00	1.35	0.00	0.00	167.00	0.00	21.87	0.46
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за завтрак:	590	18.14	27.30	87.63	679.92	0.23	6.95	3.60	0.87	278.25	113.30	106.58	6.60
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь,апрель-май)	100	0.80	0.20	2.60	14.00	0.00	10.00	0.00	0.00	23.00	0.00	14.00	0.60
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
43	Свекольник с говядиной	250	2.20	1.60	12.09	116.70	0.00	8.74	0.00	0.00	37.70	54.00	18.00	1.53
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	70/30	8.94	9.22	2.08	127.39	0.00	2.44	0.00	0.00	28.20	0.00	18.21	0.53
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.40	1.40
348	Компот из кураги	180	0.94	0.00	27.86	85.50	0.00	0.72	0.00	0.00	29.16	0.00	18.90	0.63
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	1100	25.57	20.15	108.17	835.89	0.31	42.86	0.00	0.80	271.83	189.60	136.21	8.20
	Полдник:													
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Булка Российская	100	7.40	8.62	57.93	351.93	0.10	0.12	0.00	0.00	25.77	0.00	0.00	0.95
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
	Итого за полдник:	400	8.40	8.87	79.03	445.93	0.16	41.32	10.00	0.20	68.12	21.00	16.00	1.85
	Итого за день:	2090	52.11	56.32	274.83	1961.74	0.701	91.13	13.6	1.87	618.2	323.9	258.79	16.65

среда, 1-я неделя, 3 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	29.08	21.00	37.20	448.80	0.10	1.00	40.00	0.00	329.08	166.67	46.67	1.10
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.00	0.00	499.00	30.00	28.02	0.38
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	8.69	71.10	0.00	117.00	0.00	0.00	5.04	0.00	1.44	0.23
ГП, 386	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	40.00	0.00	120.00	180.00	114.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
	Итого за завтрак:	580	43.69	35.13	67.39	797.60	0.26	119.16	184.00	0.08	1003.12	428.27	206.53	3.25
	Обед:													
71	Нарезка из свежих перцев(сентябрь-октябрь, апрель-май)	100	0.78	0.00	3.18	16.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
70	Томат соленый (ноябрь-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3.45	7.89	22.40	181.00	0.00	0.81	0.00	0.00	23.80	0.00	17.60	1.77
255	Каша перловая	180	5.22	6.30	41.22	234.00	0.06	0.00	0.00	0.00	34.30	202.00	25.20	1.08
260	Гуляш мясной (из говядины)	100	14.00	11.18	4.58	154.50	0.00	2.90	0.00	0.00	13.28	0.00	4.70	0.30
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Мармелад	30	0.00	0.00	23.80	96.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.30	0.60	0.12
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
	Итого за обед:	930	32.41	28.47	152.36	985.18	0.40	23.77	0.00	0.80	180.88	337.90	89.80	7.15
	Полдник:													
385	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.08	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Булочка с повидлом	100	6.60	14.36	41.13	320.00	0.16	0.04	0.00	4.71	21.30	76.80	28.20	1.39
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за полдник:	500	15.20	21.76	92.53	628.00	0.32	22.64	40.06	5.09	277.30	312.80	140.20	2.71
	Итого за день:	2010	91.3	85.36	312.28	2410.78	0.987	165.57	224.06	5.97	1461.3	1078.97	436.53	13.11

четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
57	Капуста тушенная с курицей	250	10.30	10.30	20.01	194.00	0.13	109.40	0.00	0.00	114.20	0.00	0.00	3.20
628	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	12.24	50.40	0.00	2.81	0.00	0.00	6.62	4.00	4.50	0.72
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за завтрак:	695	19.68	13.55	101.05	596.20	0.42	132.29	40.00	0.73	195.07	160.10	119.15	7.69
	Обед:													
99	Суп овощной с курицей	250	7.56	9.72	13.81	169.78	0.13	22.80	0.00	0.00	31.80	0.00	0.00	1.83
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.62	6.35	42.38	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	0.00	9.00	0.90
14	Голубцы ленивые с соусом	70/30	6.60	7.17	5.90	114.07	0.06	22.91	0.00	0.00	30.26	0.00	0.00	1.34
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
	Итого за обед:	900	139.72	134.37	239.05	826.16	115.53	195.86	125.00	####	304.50	267.60	176.70	####
	Полдник:													
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.5	0	27	110.2	0.01	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Сочень с творогом	100	9.60	7.90	35.80	244.10	0.05	0.07	90.00	1.00	60.90	101.90	11.60	0.80
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за полдник:	420	10.40	8.10	76.50	416.70	0.08	8.19	93.66	1.52	308.10	295.10	45.60	1.06
	Итого за день:	2015	169.8	156.02	416.6	1839.06	116.04	336.34	258.66	118	807.67	722.8	341.45	130.5

пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
229	Кукуруза консервированная	50	2.50	0.10	6.60	36.00	0.20	12.50	0.00	0.00	13.00	29.50	9.00	0.35
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/60	15.58	9.10	5.10	165.30	0.00	2.50	0.00	0.00	49.70	0.00	74.30	0.81
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.40	1.40
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0.06	0.01	13.79	55.46	0.00	1.98	0.00	0.00	10.80	4.00	3.60	0.72
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
	Итого за завтрак:	631	28.29	17.52	78.75	592.96	0.41	47.90	0.00	0.65	182.82	133.60	156.95	5.85
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	100	0.80	0.20	2.60	14.00	0.00	10.00	0.00	0.00	23.00	0.00	14.00	0.60
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4.67	8.01	13.27	133.20	0.00	27.33	0.00	0.00	38.38	0.00	0.00	0.87
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	31.20	182.00	0.07	0.00	0.00	0.00	21.60	0.00	90.60	2.88
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	70/30	12.63	13.54	9.16	208.60	0.08	0.00	0.21	0.00	20.80	130.00	25.10	2.20
591	Кисель из концентрата	180	0.00	0.00	30.54	116.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.61	0.00	0.00	0.09
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	1130	34.04	31.29	140.05	969.80	0.54	147.45	16.21	1.20	275.09	311.60	183.40	10.75
	Полдник:													
132	Омлет натуральный	250	22.38	34.69	5.85	425.15	0.00	1.15	0.00	0.00	330.77	0.00	28.27	9.62
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
	Итого за полдник:	490	26.88	36.54	36.85	590.75	0.16	4.43	0.00	0.08	388.12	55.60	49.67	11.86
	Итого за день:	2251	89.21	85.349	255.65	2153.51	1.115	199.78	16.21	1.93	846.03	500.8	390.02	28.46

понедельник, 2-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№репс	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	200/10	7.79	9.89	35.91	266.89	0.06	1.46	20.00	0.00	144.73	36.00	18.00	1.21
209	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	77.00	4.80	1.00
379	Кофейный напиток с молоком	180	4.59	4.41	12.02	105.57	0.01	1.35	0.02	0.00	174.10	47.40	39.15	1.14
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП, 386	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	0.00	114.00	0.10
	Итого за завтрак:	595	228.69	224.41	253.22	597.37	210.25	212.13	310.02	211	584.35	434.5	398.6	214.8
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	100	1.20	0.20	2.50	24.00	0.00	25.00	0.00	0.00	10.00	0.00	11.00	0.90
70	Томаты соленые (ноябрь-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	250	10.51	7.48	23.49	197.73	0.27	11.88	0.00	0.00	37.00	0.00	0.00	3.10
394	Жаркое из курицы по домашнему	300	25.00	19.00	24.13	364.44	0.00	11.00	0.00	0.00	38.40	0.00	53.00	3.35
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за обед:	1040	46.39	29.9	123.96	963.15	0.633	48.46	3.6	1.02	231.7	148.8	100.7	11.07
	Полдник:													
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Расстегай с яблоком	100	7.70	5.60	38.70	245.70	0.41	4.28	45.30	0.48	37.17	188.70	63.92	2.70
	Итого за полдник:	300	7.90	5.65	52.30	301.70	0.41	7.48	45.30	0.48	44.52	192.70	68.92	3.50
	Итого за день:	1935	282.98	259.96	429.48	1862.22	211.3	268.07	358.92	212	860.57	776	568.22	229.4

вторник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.62	6.35	42.38	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	0.00	9.00	0.90
150	Бефстроганов из отварного мяса	70	12.34	11.51	2.35	157.70	0.07	0.20	0.00	0.00	30.10	0.00	0.00	2.00
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0.06	0.01	13.79	55.46	0.00	1.98	0.00	0.00	10.80	4.00	3.60	0.72
ГП	Мандарины	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	10.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за завтрак:	601	26.02	20.27	92.82	594.96	0.34	40.26	10.00	0.85	148.55	121.10	54.25	6.29
	Обед:													
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	250	7.11	20.55	44.97	406.27	0.18	53.55	0.00	0.00	119.09	0.00	0.00	4.04
54-26г	Рис с овощами	180	3.83	6.79	31.22	201.36	0.00	1.20	0.00	0.00	21.60	0.00	31.20	0.60
413	Печень говяжья по-строгоновски	100	2.49	9.62	4.23	106.00	0.00	2.92	0.00	0.00	16.65	0.00	4.45	0.92
591	Кисель из концентрата	180	0.00	0.00	30.54	116.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.61	0.00	0.00	0.09
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	1000	23.93	40.46	164.56	1140.43	0.57	177.79	16.00	1.20	310.85	181.60	103.35	9.76
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ГП	Сочень с творогом	100	9.60	7.90	35.80	244.10	0.05	0.07	90.00	1.00	60.90	101.90	11.60	0.80
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за полдник:	420	15.5	14.48	57.68	418.74	0.15	6.99	133.6	1.22	308.1	295.1	45.6	1.144
	Итого за день:	2021	65.45	75.21	315.06	2154.13	1.06	225.04	159.60	3.27	767.50	597.80	203.20	17.19

среда, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№реци	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265	Запеканка рисово-творожная с повидлом	200/30	29.08	21.00	37.20	448.80	0.10	1.00	40.00	0.00	329.08	166.67	46.67	1.10
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.00	0.00	499.00	30.00	28.02	0.38
642	Какао с молоком	180	4.05	6.03	14.70	128.30	0.00	1.35	0.00	0.00	167.00	0.00	21.87	0.46
ГП, 386	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	40.00	0.00	120.00	180.00	114.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
	Итого за завтрак:	580	47.13	40.91	73.40	854.80	0.26	3.51	184.00	0.08	1165.08	428.27	226.96	3.48
	Обед:													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250	3.75	3.29	16.84	111.94	0.42	13.63	19.80	0.00	28.09	117.31	14.75	1.52
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	70/30	12.04	18.20	5.02	256.90	0.00	0.00	0.00	0.00	32.38	0.00	87.92	2.10
482	Капуста тушеная	180	3.60	16.56	5.94	135.60	0.00	30.60	0.00	0.00	104.40	0.00	35.11	1.45
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
	Итого за обед:	800	29.13	41.15	88.16	823.82	0.76	64.29	19.80	0.80	273.17	252.91	179.48	8.95
	Полдник:													
385	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	0.08	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Булочка с повидлом	100	6.60	14.36	41.13	320.00	0.16	0.04	0.00	4.71	21.30	76.80	28.20	1.39
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	17	0.70	4.50	10.10	83.50	0.01	0.00	0.00	0.39	4.76	16.20	16.83	0.51
	Итого за полдник:	317	12.90	25.26	60.63	519.50	0.25	2.64	0.06	5.40	266.06	273.00	73.03	2.02
	Итого за день:	1697	89.16	107.32	222.19	2198.12	1.272	70.44	203.86	6.28	1704.31	954.18	479.47	14.45

четверг, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	100	0.80	0.20	2.60	14.00	0.00	10.00	0.00	0.00	23.00	0.00	14.00	0.60
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
449	Плов из птицы	200	16.66	16.50	39.50	392.50	0.00	9.30	0.00	0.00	34.39	0.00	39.32	1.80
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
628	Чай с сахаром	180	0.18	0.05	12.24	50.40	0.00	2.81	0.00	0.00	6.62	4.00	4.50	0.72
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	745	26.88	19.87	122.82	813.90	0.29	32.19	40.00	0.73	156.06	160.10	158.47	6.89
	Обед:													
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	5.03	11.30	32.38	179.52	0.05	15.30	0.00	0.00	26.70	18.00	25.50	1.10
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	31.20	182.00	0.07	0.00	0.00	0.00	21.60	0.00	90.60	2.88
294.332	Котлета куриная с соусом	70/30	12.60	6.22	10.50	160.22	0.00	0.21	0.00	0.00	31.01	0.00	12.81	0.95
588	Компот из сухофруктов	180	0.51	0.00	25.10	102.41	0.03	4.86	0.00	0.00	10.80	18.19	3.60	0.72
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
	Итого за обед:	790	32.24	26.74	136.58	848.85	0.46	20.49	0.00	0.80	175.01	171.79	174.21	9.16
	Полдник:													
3	Чай с молоком сладкий	200	4.1	4.2	15.8	116.8	0.03	1.6	0.06	0.3	193.44	180	28	1.1
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.00	0.00	499.00	30.00	28.02	0.38
14	Масло сливочное порциями	15	0.15	10.80	0.15	85.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.06	0.03
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	65	2.68	17.21	38.62	319.26	0.04	0.00	0.00	0.15	18.20	61.94	63.36	1.95
	Итого за полдник:	350	18.13	42.89	71.97	740.26	0.23	2.06	104.06	0.53	762.44	323.54	135.84	4.90
	Итого за день:	1885	77.25	89.495	331.37	2403.01	0.983	54.74	144.06	2.06	1093.51	655.43	468.52	20.95

пятница, 2-я неделя, 10 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет

№репс	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.40	1.40
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	70/30	8.94	9.22	2.08	127.39	0.00	2.44	0.00	0.00	28.20	0.00	18.21	0.53
54-6хн-2020	Компот из изюма	180	0.45	0.00	24.3	99.18	0.01	0.00	0.06	0.30	23.2	180.00	12.1	0.9
ГП	Хлеб пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за завтрак:	725	21.34	17.93	95.84	648.77	0.30	153.36	16.06	1.35	228.70	326.10	126.32	6.00
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	100	0.80	0.20	2.60	14.00	0.00	10.00	0.00	0.00	23.00	0.00	14.00	0.60
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	0.00	40.80	0.00	0.00	0.60
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9.76	6.82	19.01	175.10	0.00	23.45	0.00	0.00	28.91	0.00	47.26	3.02
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.62	6.35	42.38	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	0.00	9.00	0.90
423	Тефтели из говядины с соусом	70/30	10.63	15.04	19.41	209.70	0.06	7.70	17.50	0.00	27.99	148.43	17.98	1.72
ГП	Сок фруктовый	180	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
	Итого за обед:	900	37.59	31.43	143.44	907.38	0.40	51.21	17.50	0.80	220.40	284.03	115.94	10.12
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ГП	Булочка Домашняя	100	6.10	18.80	68.10	467.00	0.12	0.00	0.00	4.70	13.40	70.00	27.40	1.30
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за полдник:	500	14.70	26.18	118.28	771.24	0.28	21.40	80.00	4.78	269.40	306.00	139.40	2.70
	Итого за день:	2125	73.63	75.54	357.56	2327.39	0.987	225.97	113.56	6.94	718.5	916.13	381.66	18.82