

День: понедельник

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
160	Суп вермишелевый молочный	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
692	Кофейный напиток	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	18,0	150	240,2	28,0	190,0	0,23	0,6	0,14	0,34	
	Йогурт /печенье	50/1	3,85	6,58	32,76	223,22	10,0	-	5,9	0,75	0,1	0,21	1,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ОБЕД													
140	Суп картофельный с птицей	250/25	2,0	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0,0	
587	Сосиска /соус томатный	60/50	12,0	24,74	-	271,0	28,5	19,6	1,6	157,7	-	-	-	
297	Гречневая каша	200	9,94	5,68	47,78	307,26	17,3	90,0	278,0	5,26	0,24	0,0	0,02	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	50/50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
642	Кисель / хлеб пшеничный	200/50	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	УЖИН													
71	Винегрет	100	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,0	0,0	
487/582	Птица отварная /соус белый	80/50	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	3,0	228,0	0,7	0,153	0,0	
518	Картофель отварной	200	3,7	8,64	46,03	284,7	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,0	42,0	
337	Яйцо отварное	1шт	6,5	4,6	0,28	63,0	22,0	21,6	0,427	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		106,37	121,71	599,76	3440,86	1087,28	52,13	1157,97	712,56	5,89	198,71	180,61	

День: вторник

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Манная вязкая каша с сухофруктам	200	4,52	4,02	35,46	197	10,7	7,9	79,6	38,67	0,47	0,04	20,0	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,8	3,5	25,2	141	121,5	18,0	121	0,36	0,04	0,16		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
	Йогурт или сырок глазированный	1шт												
642	Кисель	200	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	ОБЕД													
124	Щи из св. капусты с птицей	250/25	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0,0	
389/593	Биточки рыбные /соус томатный	100/50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
520	Картофельное пюре /помидор	200/100	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,0	28,0	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1 шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Кефир с сахаром	200/5	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	УЖИН													
51	Салат из свеклы с яблоком	100	1,43	6,09	8,39	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0,0	
487/582/ 332	Птица отварная /соус томатный / макароны отварные с маслом	100/50/ 200	27,53	7,47	21,95	265,0	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24,0	
686	Чай с лимоном	200	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Булка с сыром	50/24	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		110,5	123,6	427,2	3012,3	770,31	127,1	983,87	553,85	4,85	109,95	199,44	

День: понедельник

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	P	Е	В	С	А	
	Завтрак													
161	Суп вермишелевый молочный	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
692	Кофейный напиток	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 Завтрак													
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	18,0	150	240,2	28,0	190,0	0,23	0,6	0,14	0,34	
	Йогурт	1	3,85	6,58	32,76	223,22	10,0	-	5,9	0,75	0,1	0,21	1,5	
	Хлеб пшеничный	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ОБЕД													
140	Суп картофельный с птицей	250/25	2,0	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0,0	
587	Сосиска /соус томатный	60/50	12,0	24,74	-	271,0	28,5	19,6	1,6	157,7	-	-	-	
297	Гречневая каша / соус томатный	150	9,94	5,68	47,78	307,26	17,3	90,0	278,0	5,26	0,24	0,0	0,02	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Полдник													
	Хлеб пшеничный	25												
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
642	Кисель	200	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Ужин													
71	Винегрет	100	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,0	0,0	
487/ 582	Птица отварная/ соус белый	80/50	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	3,0	228,0	0,7	0,153	0,0	
518	Картофель отварной	200	3,7	8,64	46,03	284,7	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,0	42,0	
337	Яйцо отварное	1шт	6,5	4,6	0,28	63,0	22,0	21,6	0,427	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/10	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	25	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		106,37	121,71	599,76	3440,86	1087,28	52,13	1157,97	712,56	5,89	198,71	180,61	

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезонность: осенне – зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	С	А	
	ЗАВТРАК													
302	Манная вязкая каша с сухофруктам	200/5	4,52	4,02	35,46	197	10,7	7,9	79,6	38,67	0,47	0,04	20,0	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,8	3,5	25,2	141	121,5	18,0	121	0,36	0,04	0,16		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
	Йогурт или сырок глазированный	1шт												
642	Кисель	200	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	Обед													
124	Щи из св. капусты с птицей	250/25	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0,0	
389/5 93	Биточки рыбные паровые / соус томатный	80/50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
520	Картофельное пюре /помидор	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,0	28,0	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1 шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Кефир с сахаром	200/5	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	Ужин													
51	Салат из свеклы с яблоком	100	1,43	6,09	8,39	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0,0	
487/5 82/ 332	Птица отварная /Соус томатный /макаронны отварные с маслом	80/50 200	27,53	7,47	21,95	265,0	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24,0	
686	Чай с лимоном	200/10	-	24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Булка с сыром	50/24	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		93,63	82,39	572,44	2724,76	530,51	393,76	940,831	363,85	4,602	210,787	199,1	

День: среда

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
161	Суп пшениный молочный	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
692	Кофейный напиток	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
358	Сырник с повидлом	100/20	27,56	23	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	368	0,1	0,62	0,13	
	Кефир с сахаром /хлеб пшеничный	200/5/ 25	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	ОБЕД													
139	Суп гороховый с птицей	250/25	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0	
587	Котлета паровая /соус томатный	80/50	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13,0	172,0	0,71	0,09	0,35	7,5	
297	Рисовая каша	200	4,08	6,4	27,2	183,0	49,3	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	
	Сок	200	0,56	-	27,8	113,8	0,2	0,2	2,8	0,67	0,03	0,17	24,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
639	Компот	200	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Конфета	50												
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	УЖИН													
40	Салат витаминный	100	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12,0	0,0	
488	Птица тушеная с овощами	80/50	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	228,0	3,0	0,7	0,153	0,0	
337	Яйцо отварное	1шт	6,5	4,6	0,28	63,0	22,0	21,6	0,427	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/10	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		123,45	132,1	435,65	3651,23	1021,3	563,24	1021,35	698,21	6,32	189,32	178,2	

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

День: понедельник

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
160	Суп вермишелевый молочный	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
692	Кофейный напиток	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	18,0	150	240,2	28,0	190,0	0,23	0,6	0,14	0,34	
	Йогурт /печенье	50/1	3,85	6,58	32,76	223,22	10,0	-	5,9	0,75	0,1	0,21	1,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ОБЕД													
140	Суп картофельный с птицей	250/25	2,0	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0,0	
587	Сосиска /соус томатный	60/50	12,0	24,74	-	271,0	28,5	19,6	1,6	157,7	-	-	-	
297	Гречневая каша	200	9,94	5,68	47,78	307,26	17,3	90,0	278,0	5,26	0,24	0,0	0,02	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный /хлеб ржаной	50/50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
642	Кисель / хлеб пшеничный	200/50	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	УЖИН													
71	Винегрет	100	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,0	0,0	
487/582	Птица отварная /соус белый	80/50	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	3,0	228,0	0,7	0,153	0,0	
518	Картофель отварной	200	3,7	8,64	46,03	284,7	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,0	42,0	
337	Яйцо отварное	1шт	6,5	4,6	0,28	63,0	22,0	21,6	0,427	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		106,37	121,71	599,76	3440,86	1087,28	52,13	1157,97	712,56	5,89	198,71	180,61	

День: вторник

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Манная вязкая каша с сухофруктам	200	4,52	4,02	35,46	197	10,7	7,9	79,6	38,67	0,47	0,04	20,0	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,8	3,5	25,2	141	121,5	18,0	121	0,36	0,04	0,16		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
	Йогурт или сырок глазированный	1шт												
642	Кисель	200	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	ОБЕД													
124	Щи из св. капусты с птицей	250/25	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0,0	
389/593	Биточки рыбные /соус томатный	100/50	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	
520	Картофельное пюре /помидор	200/100	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,0	28,0	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1 шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Кефир с сахаром	200/5	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	УЖИН													
51	Салат из свеклы с яблоком	100	1,43	6,09	8,39	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0,0	
487/582/ 332	Птица отварная /соус томатный / макароны отварные с маслом	100/50/ 200	27,53	7,47	21,95	265,0	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24,0	
686	Чай с лимоном	200	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Булка с сыром	50/24	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		110,5	123,6	427,2	3012,3	770,31	127,1	983,87	553,85	4,85	109,95	199,44	

День: среда

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
161	Суп пшениный молочный	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
692	Кофейный напиток	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
358	Сырник с повидлом	100/20	27,56	23	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	368	0,1	0,62	0,13	
	Кефир с сахаром / хлеб пшеничный	200/5/50	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	ОБЕД													
139	Суп гороховый с птицей	250/25	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0	
587	Котлета паровая /соус томатный	100	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13,0	172,0	0,71	0,09	0,35	7,5	
297	Рисовая каша	200	4,08	6,4	27,2	183,0	49,3	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	
	Сок	200	0,56	-	27,8	113,8	0,2	0,2	2,8	0,67	0,03	0,17	24,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
639	Компот	200	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Конфета	50												
	УЖИН													
40	Салат витаминный	100	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12,0	0,0	
488	Птица тушеная с овощами	200	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	228,0	3,0	0,7	0,153	0,0	
337	Яйцо отварное	1шт	6,5	4,6	0,28	63,0	22,0	21,6	0,427	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/10	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		123,45	132,1	435,65	3651,23	1021,3	563,24	1021,35	698,21	6,32	189,32	178,2	

День: четверг

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Геркулесовая вязкая каша с сухофруктам	250	4,52	4,07	35,43	197,0	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0,0	20,0	
	Сл . масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,8	3,5	25,2	141	121,5	18,0	121	0,36	0,04	0,16		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
726	Оладьи с повидлом	100/20	20,56	20,0	23,64	358,0	229,8	30,1	0,73	329,8	0,092	0,42,	0,06	
642	Кисель	200	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	ОБЕД													
110	Борщ с птицей	250/25	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,0	
493	Плов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	-	-	-	-	-	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
52	Салат картофельный	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,4	15,2	27,6	0,5	0,03	32,5	0,0	
487	Птица отварная	100	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
214	Капуста тушеная	200	4,08	6,4	27,2	183,0	49,3	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Булка с сыром	50/24	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		134,00	132,21	456,2	3823,1	1056,32	456,21	1135,32	698,56	5,68	197,45	189,32	

День: пятница

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Манная вязкая каша	200	6,03	1,28	21,04	165,5	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
692	Кофейный напиток	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная с повидлом	100/20	26,6	18,6	20,4	344,0	256,0	37,0	0,85	350,6	0,079	0,433	0,76	
	Кефир с сахаром / хлеб пшеничный	200/5/50	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	ОБЕД													
132	Суп рассольник ленинградский с птицей , сметаной	250/25	3,9	8,0	21,5	161,0	56,4	27,0	1,09	112,5	0,12	0,067	3,0	
461/582	Тефтеля /соус томатный	100	12,7	9,2	0,56	126,0	44,0	43,2	0,85	148,0	0,058	0,342	0,0	
332	Макароны отварные с маслом	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,047	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
639	Компот	200	0,56	-	27,8	113,8	0,2	0,2	2,8	0,67	0,03	0,168	240,0	
	Печенье	30	3,85	6,58	32,76	223,22	10,0	-	0,75	5,9	0,,1	0,21	150,0	
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	УЖИН													
340	Омлет	100	11,0	10,0	2,0	232,0	80,0	13,8	2,018	18,06	0,067	0,4	0,39	
487/587	Котлета рыбная паровая /соус томатный	100	11,78	12,91	14,9	223,0	57,8	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0	0,0	
520	Картофельное пюре	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,0	28,0	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		132,6	145,2	465,89	3765,23	1045,9	569,12	1068,2	698,45	6,32	201,69	179,5	

День: суббота

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	Завтрак													
302	Пшениная вязкая каша с сухофруктам	200	6,21	5,28	32,79	203,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0	
	Сл масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,8	3,5	25,2	141	121,5	18,0	121	0,36	0,04	0,16		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
	Йогурт или сырок глазированный	1 шт												
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	ОБЕД													
110	Борщ с птицей , сметаной	250/25/5	12,3	16,4	25,63	286,4	134,7	50,2	116,03	92,5	0,147	76,68	24,22	
451 /587	Котлета паровая /соус томатный	100	16,6	20,2	11,20	283,0	40,6	40,8	3,4	178,6	17,068	0,32	4,5	
297	Гречневая каша	200	12,0	9,6	7,2	378,0	69,6	94,0	7,6	289,0	0,851	0,094		
639	Компот	200	0,56	-	27,8	113,8	0,2	0,2	2,8	0,67	0,03	0,17	24,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
40	Салат витаминный	100	1,26	10,17	11,2	139,0	38,3	20,35	3,205	27,05	0,035	0,039	26,75	
438	АЗУ	200	21,0	9,3	42,6	226,0	37,0	65,3	2,6	294,0	0,164	0,307	45,1	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Булка с сыром	50/12	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		136,4	145,2	498,2	3984,69	1023,6	693,5	1056,97	712,6	6,4	196,54	178,1	

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	Завтрак													
302	Перловая вязкая каша с сухофруктам	200	6,26	5,28	32,79	203,0	12,2	98,1	147,7	3,37	0,15	0,0	20,0	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
692	Кофейный напиток	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
358	Сырник с повидлом	100/20	27,56	23,0	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	368,8	0,104	0,62	0,13	
	Кефир с сахаром / хлеб пшеничный	200/5/50	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	ОБЕД													
140	Суп картофельный с птицей	250/25	3,9	8,0	21,5	161,0	56,4	27,0	1,09	112,5	0,12	0,067	3,0	
487/582	Птица отварная /соус белый	100	19,6	6,7	4,1	156,0	30,7	36,6	0,786	255,0	0,117	0,193	1,2	
214	Капуста тушеная	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,047	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Фрукт	1шт	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Конфета	50	1,5	5,5	38,5	200,0	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
78	Свекольная икра	100	1,2	10,0	8,0	141,2	27,38	31,82	1,036	31,82	0,03	0,148	35,82	
389/593	Котлета паровая рыбная /соус томатный	100	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	228,0	3,0	0,7	0,153	-	
521	Картофель жареный из отварного	200	5,1	3,85	20,5	29,0	120,0	40,0	178,0	92,0	0,088	0,0021	107,0	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		124,3	135,2	431,2	3752,1	1035,1	987,65	689,5	1013,2	698,9	5,97	179,8	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категории: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Манная вязкая каша с сухофруктам	200	4,52	4,07	35,46	197,0	10,7	7,9	38,67	0,47	0,04	20,0	20,0	
	Сл масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,8	3,5	25,2	141	121,5	18,0	121	0,36	0,04	0,16		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
	Йогурт	1шт												
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	ОБЕД													
135	Суп из овощей с птицей , сметаной	250/10	12,3	16,4	25,63	286,4	134,	50,2	116,03	92,5	0,147	76,68	24,22	
587	Сосиска /соус томатный	60/50	12,0	24,74	-	271,0	28,5	19,6	1,6	157,7	-	-	-	
332	Макароны отварные с маслом	200	7,36	60,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,561,48	0,08	0,0	28,0	0,0	
	Компот	200	0,2	0,2	22,3	110	12,0	0,0	2,4	0,8	0,02	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
639	Кефир	200/5	2,0	3,2	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Фрукт	1шт	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
25	Салат из св . капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,4	15,2	27,6	0,5	0,03	32,5	0,0	
369	Рыба тушеная	100/50	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13,0	172,0	0,71	0,09	0,35	75,0	
216	Картофель тушеный	200	20,0	7,3	21,5	256,0	31,0	63,2	327,0	4,0	0,19	8,85	23,0	
	Булка с сыром	50/24	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
686	Чай с лимоном	200/10	-	-24,0	96,0	10,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	ВСЕГО		142,6	146,5	413,6	3024,56	1023,2	679,5	1132,4	715,6	5,13	198,71	180,61	

День: вторник

Неделя: вторник

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
160	Суп вермишелевый молочный	250	7,19	6,15	23,55	18,85	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,28	
	Сл масло	15	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
692	Кофейный напиток	200	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
726	Оладьи с повидлом	100/20	20,56	20,0	23,64	358,0	229,8	30,1	0,73	329,8	0,092	0,42,	0,06	
	Кефир с сахаром / хлеб пшеничный	200/5/50	5,6	6,4	18,0	150,0	240,0	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	0,14	
	ОБЕД													
139	Суп гороховый с птицей	250	8,830	9,72	34,21	129,0	56,0	62,9	71,44	140,0	0,53	58,85	28,0	
451/ 587	Котлета паровая /соус томатный	100	16,0	22,0	15,5	290,0	16,6	27,0	2,45	180,0	0,08	0,126	2,4	
297	Гречневая каша	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,047	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт/конфета	1/30												
642	Кисель	200	0,02	-	28,38	110,0	0,2	-	0,03	-	-	0,07	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
78	Свекольная икра	100	1,6	5,0	10,1	135,0	33,5	37,9	1,2	42,3	0,036	0,19	45,1	
488	Птица тушеная с овощами	200	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	228,0	3,0	0,7	0,153	0,0	
337	Яйцо отварное	1шт	6,35	4,6	0,28	63,0	22,0	21,6	0,427	74,0	0,028	0,176	0,0	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		149,5	151,2	436,5	3124,65	1026,1	678,9	1024,7	5,12	189,6	179,56	187,1	

День: среда

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Перловая вязкая каша с сухофруктам	200	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
	Сл масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная с повидлом	100/20	27,56	23	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	368	0,1	0,62	0,13	
642	Кисель/ хлеб пшеничный	200/50	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	ОБЕД													
124	Щи с картофелем , птицей , сметаной	250/25/5	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0	
451/ 582/ 520	Тефтели /соус белый / картофельное пюре	100/50/ 200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	-	-	-	-	-	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Хлеб пшеничный	50	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Фрукт /печенье	1шт/50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
71	Винегрет	100	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
443	Плов	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,930	160,0	0,047	0,230	64,7	
	Булка с сыром	50/24	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
686	Чай с лимоном		-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	ВСЕГО		142,1	149,5	435,1	3262,1	1056,2	789,1	123,6	726,1	5,61	197,4	178,6	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
161	Суп пшениный молочный	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25	
	Сл масло	15	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
692	Кофейный напиток	200	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
	Йогурт	1шт												
	Сок / хлеб пшеничный	200/50	5,6	6,4	18,0	15,0	240,2	28,0	0,23	190,0	0,06	0,34	0,14	
	ОБЕД													
135	Суп овощной , птицей , сметаной	250/25/ 10	3,9	8,0	21,5	161,0	56,4	27,0	1,09	112,5	0,12	0,067	3,0	
	Рыба тушеная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13,0	172,0	0,71	0,09	0,35	750,0	
521	Картофель жареный из отварного	200	4,08	6,4	27,26	183,0	49,0	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	
639	Компот	200	0,2	0,2	22,3	110	12,0	0,0	2,4	0,8	0,02	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Фрукт	1шт	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
51	Салат из свеклы с яблоком	100	1,26	10,71	11,2	139,0	38,5	20,35	3,205	27,05	0,035	0,039	26,75	
488	Птица тушеная с овощами	200	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	228,0	3,0	0,7	0,153	-	
337	Яйцо отварное	1	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/5	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		150,21	151,3	461,2	3264,5	1034,6	612,5	110,2	715,6	5,87	196,5	181,2	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Геркулесовая вязкая каша с сухофруктам	200	3,09	4,07	36,98	197,0	5,9	21,8	67,0	0,47	0,03	0,0	2,0	
	Сл масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
358	Сырник с повидлом	100/20	27,56	23,0	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	369,8	0,104	0,62	0,13	
639	Компот /хлеб пшеничный	200/50	0,02	-	28,38	110,0	0,2	-	0,03	-	-	0,066	-	
	ОБЕД													
110	Борщ с картофелем , птицей , сметаной	250/25/10	12,3	16,4	25,63	286,4	134,7	134,7	50,2	116,03	92,5	0,147	24,22	
433	Котлета паровая /соус томатный	100/50	16,6	20,2	11,2	283,0	40,6	40,8	3,4	178,0	178,68	0,32	4,5	
520	Картофельное пюре	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,47	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Фрукт	1шт	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
52	Салат картофельный	100	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,0	0,0	
487/5 87	Птица отварная /соус томатный	100	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	3,0	228,0	0,7	0,153	0,0	
214	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,0	42,0	
	Сыр	24	6,5	4,6	0,28	63,0	22,0	21,6	0,427	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/10	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		143,6	149,8	469,5	3189,56	1026,1	682,6	12,01,64	761,5	5,79	197,56	179,2	

День: суббота

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
161	Суп перловый молочный	250	6,03	10,31	21,04	165,5	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,28	
	Сл. масло	15	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
692	Кофейный напиток	200	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	II ЗАВТРАК													
	Йогурт или сырок глазированный	1шт												
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	18,0	150,0	240,0	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	0,14	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ОБЕД													
132	Суп рассольник с птицей	250	2,0	10,42	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0,0	
	Сосиска /соус томатный	1 шт	12,7	9,2	0,56	126,0	44,0	43,2	0,854	148,0	0,056	0,352	0,0	
297	Рисовая каша	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,6	1,93	160,0	0,047	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
642	Кисель / хлеб пшеничный	200/50	0,02	-	28,38	110,0	0,2	-	0,03	-	-0,066	-	-	
	УЖИН													
78	Свекольная икра	100	1,6	10,41	10,1	135,0	33,5	37,9	1,2	42,3	0,036	0,190	45,1	
451 /587	Котлета паровая /соус томатный	100/50	12,0	24,7	-	271,0	28,5	19,6	1,6	157,7	-	-	-	
216	Картофель тушеный	200	8,8	7,62	50,5	306,0	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,0	28,0	
337	Яйцо отварное	1шт	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/10	-	-	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		146,5	152,0	467,12	391,23	1043,23	678,9	1015,3	753,1	6,09	193,2	181,23	

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Пшениная вязкая каша с сухофруктам	200	6,21	10,23	32,79	203,0	12,3	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная с повидлом	100/20	26,6	18,6	20,4	344,0	256,0	37,0	0,85	350,6	0,079	0,43	0,76	
639	Компот / хлеб пшеничный	200/50	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	ОБЕД													
110	Борщ с птицей , сметаной	250/10	12,36	16,4	25,63	286,4	134,7	50,2	116,03	92,5	0,147	76,68	24,22	
487/ 332	Птица отварная / соус томатный /макаронны отварные с маслом	200/100/ 50	5,74	0,59	37,24	157,0	9,98	8,5	0,,842	45,34	0,098	0,031	0,0	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	18,0	150,0	240,0	28,0	0,23	190,0	0,06	0340	0,14	
	Фрукт	1 шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
71	Винегрет	100	1,25	10,08	9,2	131,0	36,61	12,38	0,55	23,81	0,029	0,037	34,2	
436	Жаркое по -домашнему	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,047	023	64,7	
686	Чай с лимоном / сыр	200/10/ 24	-	-	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		142,6	151,36	462,13	379,65	1034,1	601,23	1097,4	694,2	5,79	189,54	181,32	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезонность: осенне – зимний
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Манная вязкая каша с сухофруктам	200	4,52	4,07	35,46	197,0	10,7	7,9	38,67	0,47	0,04	20,0	20,0	
	Сл масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,8	3,5	25,2	141	121,5	18,0	121	0,36	0,04	0,16		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
	Йогурт	1шт												
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	ОБЕД													
135	Суп из овощей с птицей , сметаной	250/10/10	12,3	16,4	25,63	286,4	134,	50,2	116,03	92,5	0,147	76,68	24,22	
587	Сосиска /соус томатный	60/50	12,0	24,74	-	271,0	28,5	19,6	1,6	157,7	-	-	-	
332	Макароны отварные с маслом	150	7,36	60,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,561,48	0,08	0,0	28,0	0,0	
639	Компот	200	0,2	0,2	22,3	110	12,0	0,0	2,4	0,8	0,02	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	2,0	3,2	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Фрукт	1шт	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
25	Салат из св . капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,4	15,2	27,6	0,5	0,03	32,5	0,0	
369	Рыба тушеная	80/50	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13,0	172,0	0,71	0,09	0,35	75,0	
216	Картофель тушеный	200	20,0	7,3	21,5	256,0	31,0	63,2	327,0	4,0	0,19	8,85	23,0	
	Булка с сыром	50/12	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
686	Чай с лимоном	200/10	-	-24,0	96,0	10,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	ВСЕГО		142,6	146,5	413,6	3024,56	1023,2	679,5	1132,4	715,6	5,13	198,71	180,61	

День: вторник

Неделя: вторник

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 7- 11 лет

	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
160	Суп вермишелевый молочный	250	7,19	6,15	23,55	18,85	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,28	
	Сл масло	15	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
692	Кофейный напиток	200	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
726	Оладьи с повидлом	100/20	20,56	20,0	23,64	358,0	229,8	30,1	0,73	329,8	0,092	0,42,	0,06	
	Кефир с сахаром /хлеб пшеничный	200/5/25	5,6	6,4	18,0	150,0	240,0	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	0,14	
	ОБЕД													
139	Суп гороховый с птицей	250/25	8,830	9,72	34,21	129,0	56,0	62,9	71,44	140,0	0,53	58,85	28,0	
451/587	Котлета паровая / соус томатный	80	16,0	22,0	15,5	290,0	16,6	27,0	2,45	180,0	0,08	0,126	2,4	
297	Гречневая каша	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,047	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт/конфета	1/30												
642	Кисель	200	0,02	-	28,38	110,0	0,2	-	0,03	-	-	0,07	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
78	Свекольная икра	100	1,6	5,0	10,1	135,0	33,5	37,9	1,2	42,3	0,036	0,19	45,1	
587	Птица тушеная с овощами	200	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	228,0	3,0	0,7	0,153	0,0	
337	Яйцо отварное	1шт	6,35	4,6	0,28	63,0	22,0	21,6	0,427	74,0	0,028	0,176	0,0	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		149,5	151,2	436,5	3124,65	1026,1	678,9	1024,7	5,12	189,6	179,56	187,1	

День: среда

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категории: 7- 11 лет

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Перловая вязкая каша с сухофруктам	200	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
	Сл масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная с повидлом	100/20	27,56	23	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	368	0,1	0,62	0,13	
642	Кисель /хлеб пшеничный	200/25	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	ОБЕД													
124	Щи с картофелем , птицей , сметаной	250/25/5	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0	
451/ 582/ 520	Тефтели / соус белый / картофельное пюре	80/50/ 200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	-	-	-	-	-	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Хлеб пшеничный	50	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Фрукт	1шт	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
71	Винегрет	100	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
443	Плов	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,930	160,0	0,047	0,230	64,7	
	Булка с сыром	50/12	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
686	Чай с лимоном		-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	ВСЕГО		142,1	149,5	435,1	3262,1	1056,2	789,1	123,6	726,1	5,61	197,4	178,6	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезонность: осенне – зимний
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
161	Суп пшениный молочный	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25	
	Сл масло	15	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
692	Кофейный напиток	200	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
	Йогурт	1шт												
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	18,0	15,0	240,2	28,0	0,23	190,0	0,06	0,34	0,14	
	ОБЕД													
135	Суп овощной , птицей , сметаной	250/25/ 10	3,9	8,0	21,5	161,0	56,4	27,0	1,09	112,5	0,12	0,067	3,0	
474	Рыба тушеная	80	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13,0	172,0	0,71	0,09	0,35	750,0	
521	Картофель жареный из отварного	200	4,08	6,4	27,26	183,0	49,0	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	
639	Компот	200	0,2	0,2	22,3	110	12,0	0,0	2,4	0,8	0,02	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Фрукт	1шт	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
51	Салат из свеклы с яблоком	100	1,26	10,71	11,2	139,0	38,5	20,35	3,205	27,05	0,035	0,039	26,75	
488	Птица тушеная с овощами	200	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	228,0	3,0	0,7	0,153	-	
337	Яйцо отварное	1	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/5	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		150,21	151,3	461,2	3264,5	1034,6	612,5	110,2	715,6	5,87	196,5	181,2	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 7- 11 лет

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Геркулесовая вязкая каша с сухофруктам	200	3,09	4,07	36,98	197,0	5,9	21,8	67,0	0,47	0,03	0,0	2,0	
	Сл масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
358	Сырник с повидлом	100/20	27,56	23,0	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	369,8	0,104	0,62	0,13	
639	Компот	200	0,02	-	28,38	110,0	0,2	-	0,03	-	-	0,066	-	
	Хлеб пшеничный	25												
	ОБЕД													
110	Борщ с картофелем , птицей , сметаной	250/25/10	12,3	16,4	25,63	286,4	134,7	134,7	50,2	116,03	92,5	0,147	24,22	
433	Котлета паровая / соус томатный	80	16,6	20,2	11,2	283,0	40,6	40,8	3,4	178,0	178,68	0,32	4,5	
520	Картофельное пюре	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,47	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Фрукт	1шт	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
52	Салат картофельный	100	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,0	0,0	
487/5 87	Птица отварная /соус томатный	80	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	3,0	228,0	0,7	0,153	0,0	
214	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,0	42,0	
	Яйцо отварное	1шт	6,5	4,6	0,28	63,0	22,0	21,6	0,427	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб пшеничный	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		143,6	149,8	469,5	3189,56	1026,1	682,6	12,01,64	761,5	5,79	197,56	179,2	

День: суббота

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 7- 11 лет

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
161	Суп перловый молочный	250	6,03	10,31	21,04	165,5	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,28	
	Сл. масло	15	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
692	Кофейный напиток	200	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	II ЗАВТРАК													
	Йогурт	1 шт												
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	18,0	150,0	240,0	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	0,14	
	Хлеб пшеничный	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ОБЕД													
132	Суп рассольник с птицей	250/25	2,0	10,42	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0,0	
587	Сосиска отварная /соус томатный	80/50	12,7	9,2	0,56	126,0	44,0	43,2	0,854	148,0	0,056	0,352	0,0	
297	Рисовая каша	150	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,6	1,93	160,0	0,047	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Печенье	50	3,85	6,58	32,76	223,22	10,0	-	0,750	5,9	0,1	0,21	150,0	
	Фрукт	1 шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
642	Кисель / хлеб пшеничный	200/25	0,02	-	28,38	110,0	0,2	-	0,03	-	-0,066	-	-	
	УЖИН													
78	Свекольная икра	100	1,6	10,41	10,1	135,0	33,5	37,9	1,2	42,3	0,036	0,190	45,1	
587/369	Рыба отварная /соус томатный	80/50	12,0	24,7	-	271,0	28,5	19,6	1,6	157,7	-	-	-	
216	Картофель тушеный	200	8,8	7,62	50,5	306,0	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,0	28,0	
337	Яйцо отварное	1 шт	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
686	Чай с лимоном	200/10	-	-	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	20	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		146,5	152,0	467,12	391,23	1043,23	678,9	1015,3	753,1	6,09	193,2	181,23	

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категории: 7- 11 лет

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Пшениная вязкая каша с сухофруктам	200	6,21	10,23	32,79	203,0	12,3	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	II ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная с повидлом	100/20	26,6	18,6	20,4	344,0	256,0	37,0	0,85	350,6	0,079	0,43	0,76	
639	Компот	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	ОБЕД													
110	Борщ с птицей , сметаной	250/10	12,36	16,4	25,63	286,4	134,7	50,2	116,03	92,5	0,147	76,68	24,22	
487/ 332/587	Птица отварная / соус томатный /макаронны отварные с маслом	150/80/ 50	5,74	0,59	37,24	157,0	9,98	8,5	0,,842	45,34	0,098	0,031	0,0	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	50	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	18,0	150,0	240,0	28,0	0,23	190,0	0,06	0340	0,14	
	Фрукт	1 шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Хлеб пшеничный	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
71	Винегрет	100	1,25	10,08	9,2	131,0	36,61	12,38	0,55	23,81	0,029	0,037	34,2	
436	Жаркое по- домашнему	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,047	023	64,7	
686	Чай с лимоном / сыр	200/10/ 12	-	-	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		142,6	151,36	462,13	379,65	1034,1	601,23	1097,4	694,2	5,79	189,54	181,32	

День: четверг

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Геркулесовая вязкая каша с сухофруктам	250	4,52	4,07	35,43	197,0	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0,0	20,0	
	Сл . масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,8	3,5	25,2	141	121,5	18,0	121	0,36	0,04	0,16		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
726	Оладьи с повидлом	100/20	20,56	20,0	23,64	358,0	229,8	30,1	0,73	329,8	0,092	0,42,	0,06	
642	Кисель	200	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	ОБЕД													
110	Борщ с птицей	250/25	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,0	
493	Плов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	-	-	-	-	-	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
52	Салат картофельный	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,4	15,2	27,6	0,5	0,03	32,5	0,0	
487	Птица отварная	100	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
214	Капуста тушеная	200	4,08	6,4	27,2	183,0	49,3	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Булка с сыром	50/24	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		134,00	132,21	456,2	3823,1	1056,32	456,21	1135,32	698,56	5,68	197,45	189,32	

День: пятница

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	ЗАВТРАК													
302	Манная вязкая каша	200	6,03	1,28	21,04	165,5	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
692	Кофейный напиток	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная с повидлом	100/20	26,6	18,6	20,4	344,0	256,0	37,0	0,85	350,6	0,079	0,433	0,76	
	Кефир с сахаром / хлеб пшеничный	200/5/50	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	ОБЕД													
132	Суп рассольник ленинградский с птицей , сметаной	250/25	3,9	8,0	21,5	161,0	56,4	27,0	1,09	112,5	0,12	0,067	3,0	
461/582	Тефтеля /соус томатный	100	12,7	9,2	0,56	126,0	44,0	43,2	0,85	148,0	0,058	0,342	0,0	
332	Макароны отварные с маслом	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,047	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
639	Компот	200	0,56	-	27,8	113,8	0,2	0,2	2,8	0,67	0,03	0,168	240,0	
	Печенье	30	3,85	6,58	32,76	223,22	10,0	-	0,75	5,9	0,,1	0,21	150,0	
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	УЖИН													
340	Омлет	100	11,0	10,0	2,0	232,0	80,0	13,8	2,018	18,06	0,067	0,4	0,39	
487/587	Котлета рыбная паровая /соус томатный	100	11,78	12,91	14,9	223,0	57,8	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0	0,0	
520	Картофельное пюре	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,0	28,0	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		132,6	145,2	465,89	3765,23	1045,9	569,12	1068,2	698,45	6,32	201,69	179,5	

День: суббота

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	Завтрак													
302	Пшениная вязкая каша с сухофруктам	200	6,21	5,28	32,79	203,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0	
	Сл масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
693	Какао	200	3,8	3,5	25,2	141	121,5	18,0	121	0,36	0,04	0,16		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	11 ЗАВТРАК													
	Йогурт или сырок глазированный	1 шт												
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	2,05	0,4	14,0	69,0	6,25	8,75	0,4	21,5	0,4	21,5	0,4	
	ОБЕД													
110	Борщ с птицей , сметаной	250/25/5	12,3	16,4	25,63	286,4	134,7	50,2	116,03	92,5	0,147	76,68	24,22	
451 /587	Котлета паровая /соус томатный	100	16,6	20,2	11,20	283,0	40,6	40,8	3,4	178,6	17,068	0,32	4,5	
297	Гречневая каша	200	12,0	9,6	7,2	378,0	69,6	94,0	7,6	289,0	0,851	0,094		
639	Компот	200	0,56	-	27,8	113,8	0,2	0,2	2,8	0,67	0,03	0,17	24,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Фрукт	1шт	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Кефир с сахаром	200/5	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
40	Салат витаминный	100	1,26	10,17	11,2	139,0	38,3	20,35	3,205	27,05	0,035	0,039	26,75	
438	АЗУ	200	21,0	9,3	42,6	226,0	37,0	65,3	2,6	294,0	0,164	0,307	45,1	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Булка с сыром	50/12	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		136,4	145,2	498,2	3984,69	1023,6	693,5	1056,97	712,6	6,4	196,54	178,1	

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезонность: осенне – зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход порции	Б	Ж	У	Ккал.	Са	Mg	Е	Р	В	А	С	Е
	Завтрак													
302	Перловая вязкая каша с сухофруктам	200	6,26	5,28	32,79	203,0	12,2	98,1	147,7	3,37	0,15	0,0	20,0	
	Сл. масло	15	3,9	10,2	25,9	217,0	16,1	16,72	1,005	49,2	0,002	0,045	0,00	
692	Кофейный напиток	200	3,29	3,28	22,67	115	120,3	14,0	90,045	0,06	0,04	1,3	0,15	
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,3	14,3	45,8	7,5	11,5	0,6	30,8	0,04	0,23	0,15	
	Хлеб ржаной	25	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	11 ЗАВТРАК													
358	Сырник с повидлом	100/20	27,56	23,0	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	368,8	0,104	0,62	0,13	
	Кефир с сахаром / хлеб пшеничный	200/5/ 50	0,02	-	28,38	110,08	0,2	-	0,003	-	-	0,066	0,0	
	ОБЕД													
140	Суп картофельный с птицей	250/25	3,9	8,0	21,5	161,0	56,4	27,0	1,09	112,5	0,12	0,067	3,0	
487/ 582	Птица отварная /соус белый	100	19,6	6,7	4,1	156,0	30,7	36,6	0,786	255,0	0,117	0,193	1,2	
214	Капуста тушеная	200	5,4	5,6	36,7	226,0	68,2	54,5	1,93	160,0	0,047	0,23	64,7	
	Сок	200	-	-	24,0	96,0	100	-	-	0,2	-	--	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	Хлеб ржаной	75	4,65	0,8	42,98	137,3	22,5	34,5	92,3	1,73	0,12	0,68	0,0	
	ПОЛДНИК													
	Кефир с сахаром	200/5	2,0	-	21,5	30,0	27,0	43,0	0,18	0,25	0,18	0,07	95,0	
	Фрукт	1шт	5,6	6,4	28,38	150,08	240	28,0	0,23	190,0	0,06	0,340	014,0	
	Конфета	50	1,5	5,5	38,5	200,0	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	УЖИН													
78	Свекольная икра	100	1,2	10,0	8,0	141,2	27,38	31,82	1,036	31,82	0,03	0,148	35,82	
389/ 593	Котлета паровая рыбная /соус томатный	100	18,2	18,4	0,7	241,0	16,0	27,0	228,0	3,0	0,7	0,153	-	
521	Картофель жареный из отварного	200	5,1	3,85	20,5	29,0	120,0	40,0	178,0	92,0	0,088	0,0021	107,0	
686	Чай с лимоном	200/5	-	-24,0	96,0	100,0	-	-	0,2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	28,7	91,5	15,0	23,0	1,2	61,5	0,08	0,45	-	
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,75	27,950	138,0	12,5	17,5	0,8	43,0	0,8	43,0	0,8	
	ВСЕГО		124,3	135,2	431,2	3752,1	1035,1	987,65	689,5	1013,2	698,9	5,97	179,8	