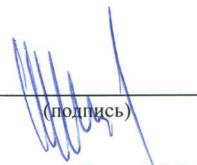


УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Печерский Ю.А.

  
(подпись)

Ю.А. Печёрский

(расшифровка)

«02» октября 2023 г.



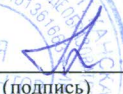
СОГЛАСОВАНО:

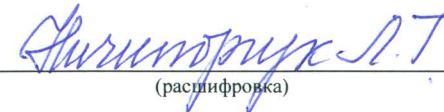
Директор



ШКОЛА № 11

(наименование ОУ)

  
(подпись)

  
(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														
№репс	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен. калл.	В1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>29.27</b>	<b>35.43</b>	<b>42.23</b>	<b>614.50</b>	<b>0.16</b>	<b>1.71</b>	<b>69.36</b>	<b>0.52</b>	<b>842.06</b>	<b>97.50</b>	<b>173.34</b>	<b>9.19</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>29.97</b>	<b>31.68</b>	<b>99.27</b>	<b>861.11</b>	<b>0.27</b>	<b>80.62</b>	<b>0.00</b>	<b>0.66</b>	<b>221.35</b>	<b>106.60</b>	<b>202.69</b>	<b>7.76</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>6.96</b>	<b>19.00</b>	<b>109.69</b>	<b>643.19</b>	<b>0.17</b>	<b>10.92</b>	<b>3.60</b>	<b>4.92</b>	<b>32.60</b>	<b>101.39</b>	<b>37.40</b>	<b>2.24</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1620.00</b>	<b>66.20</b>	<b>86.11</b>	<b>251.19</b>	<b>2118.80</b>	<b>0.60</b>	<b>93.25</b>	<b>72.96</b>	<b>6.09</b>	<b>1096.01</b>	<b>305.49</b>	<b>413.43</b>	<b>19.19</b>

вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№репс	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>14.73</b>	<b>21.18</b>	<b>75.56</b>	<b>553.04</b>	<b>0.18</b>	<b>6.93</b>	<b>43.60</b>	<b>0.73</b>	<b>252.50</b>	<b>93.70</b>	<b>87.61</b>	<b>5.15</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>22.78</b>	<b>17.64</b>	<b>108.30</b>	<b>708.16</b>	<b>0.53</b>	<b>160.78</b>	<b>46.45</b>	<b>1.06</b>	<b>276.55</b>	<b>152.60</b>	<b>149.24</b>	<b>7.20</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>8.40</b>	<b>8.87</b>	<b>79.03</b>	<b>445.93</b>	<b>0.16</b>	<b>41.32</b>	<b>10.00</b>	<b>0.20</b>	<b>68.12</b>	<b>21.00</b>	<b>16.00</b>	<b>1.85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1870</b>	<b>45.91</b>	<b>47.69</b>	<b>262.89</b>	<b>1707.13</b>	<b>0.868</b>	<b>209.03</b>	<b>100.05</b>	<b>1.994</b>	<b>597.17</b>	<b>267.3</b>	<b>252.85</b>	<b>14.199</b>

среда, 1-я неделя, 3 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>33.06</b>	<b>26.52</b>	<b>51.56</b>	<b>621.62</b>	<b>0.20</b>	<b>118.77</b>	<b>109.36</b>	<b>0.06</b>	<b>742.15</b>	<b>238.70</b>	<b>146.42</b>	<b>2.58</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>28.23</b>	<b>24.03</b>	<b>127.44</b>	<b>827.63</b>	<b>0.33</b>	<b>23.29</b>	<b>0.00</b>	<b>0.66</b>	<b>148.20</b>	<b>308.80</b>	<b>72.05</b>	<b>5.79</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>480</b>	<b>14.64</b>	<b>21.12</b>	<b>91.59</b>	<b>616.40</b>	<b>0.31</b>	<b>22.38</b>	<b>40.05</b>	<b>5.06</b>	<b>253.30</b>	<b>294.80</b>	<b>137.43</b>	<b>2.70</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1760</b>	<b>75.93</b>	<b>71.67</b>	<b>270.59</b>	<b>2065.65</b>	<b>0.846</b>	<b>164.436</b>	<b>149.41</b>	<b>5.778</b>	<b>1143.65</b>	<b>842.3</b>	<b>355.9</b>	<b>11.065</b>

четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
57	Капуста тушеная 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>16.14</b>	<b>10.87</b>	<b>87.65</b>	<b>519.99</b>	<b>0.37</b>	<b>110.40</b>	<b>40.00</b>	<b>0.60</b>	<b>158.21</b>	<b>137.50</b>	<b>112.20</b>	<b>6.46</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>27.11</b>	<b>23.09</b>	<b>111.07</b>	<b>711.83</b>	<b>0.57</b>	<b>96.75</b>	<b>10.00</b>	<b>0.86</b>	<b>188.17</b>	<b>165.00</b>	<b>51.20</b>	<b>6.82</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>10.40</b>	<b>8.10</b>	<b>76.50</b>	<b>416.70</b>	<b>0.08</b>	<b>8.19</b>	<b>93.66</b>	<b>1.52</b>	<b>308.10</b>	<b>295.10</b>	<b>45.60</b>	<b>1.06</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>53.65</b>	<b>42.055</b>	<b>275.22</b>	<b>1648.52</b>	<b>1.024</b>	<b>215.34</b>	<b>143.66</b>	<b>2.974</b>	<b>654.48</b>	<b>597.6</b>	<b>209</b>	<b>14.339</b>

пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>566</b>	<b>22.72</b>	<b>16.65</b>	<b>69.14</b>	<b>522.86</b>	<b>0.57</b>	<b>41.57</b>	<b>30.45</b>	<b>0.52</b>	<b>154.35</b>	<b>111.00</b>	<b>125.83</b>	<b>4.89</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>29.70</b>	<b>27.80</b>	<b>99.52</b>	<b>845.41</b>	<b>0.52</b>	<b>147.95</b>	<b>16.21</b>	<b>1.06</b>	<b>216.17</b>	<b>282.60</b>	<b>167.45</b>	<b>9.69</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>430</b>	<b>15.04</b>	<b>19.49</b>	<b>29.74</b>	<b>359.28</b>	<b>0.50</b>	<b>3.26</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>216.85</b>	<b>171.70</b>	<b>32.00</b>	<b>6.88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1946</b>	<b>67.46</b>	<b>63.939</b>	<b>198.4</b>	<b>1727.55</b>	<b>1.591</b>	<b>192.78</b>	<b>46.66</b>	<b>1.635</b>	<b>587.37</b>	<b>565.3</b>	<b>325.28</b>	<b>21.455</b>

понедельник, 2-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>265, 108, 115, 275</b>	Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	<b>150/10</b>	5.85	7.42	26.93	200.14	0.06	1.09	20.00	0.00	108.55	36.00	36.00	0.91
<b>209</b>	Яйцо отварное	<b>40</b>	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	77.00	4.80	1.00
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	4.59	4.41	12.02	105.57	0.01	1.35	0.02	0.00	174.10	47.40	39.15	1.14
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
<b>ГП, 386</b>	Напиток кисломолочный (снежок)	<b>100</b>	2.80	3.20	4.10	59.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	0.00	114.00	0.10
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>23.04</b>	<b>21.33</b>	<b>63.95</b>	<b>550.11</b>	<b>0.26</b>	<b>3.20</b>	<b>120.02</b>	<b>0.52</b>	<b>468.75</b>	<b>237.90</b>	<b>217.65</b>	<b>5.13</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>71</b>	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	<b>60.00</b>	0.66	0.12	2.28	14.40	0.00	15.00	0.00	0.00	5.00	0.00	6.60	0.54
<b>70</b>	Помидор соленый (ноябрь-март)	<b>60.00</b>	0.50	0.07	1.37	11.52	0.00	0.00	0.00	0.00	24.48	0.00	0.00	0.36
<b>102</b>	Суп картофельный гороховый с говядиной	<b>200</b>	7.89	5.65	18.79	153.10	0.22	9.50	0.00	0.00	29.72	0.00	0.00	2.47
<b>394</b>	Жаркое из курицы по домашнему	<b>250</b>	25.61	19.69	25.14	379.61	0.00	11.42	0.00	0.00	40.00	0.00	54.76	3.49
<b>ГП</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	1.04	0.00	22.96	94.68	0.04	19.94	0.00	0.00	23.40	0.00	0.00	0.37
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>25</b>	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
<b>ГП</b>	Яблоко	<b>120</b>	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>41.54</b>	<b>27.94</b>	<b>111.87</b>	<b>877.69</b>	<b>0.51</b>	<b>46.47</b>	<b>3.60</b>	<b>0.88</b>	<b>164.82</b>	<b>119.80</b>	<b>93.46</b>	<b>9.22</b>
	<b>Полдник:</b>													
<b>628</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
<b>ГП</b>	Расстегай с яблоком	<b>100</b>	7.70	5.60	38.70	245.70	0.41	4.28	45.30	0.48	37.17	188.70	63.92	2.70
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7.90</b>	<b>5.65</b>	<b>52.30</b>	<b>301.70</b>	<b>0.41</b>	<b>7.48</b>	<b>45.30</b>	<b>0.48</b>	<b>44.52</b>	<b>192.70</b>	<b>68.92</b>	<b>3.50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1710</b>	<b>72.48</b>	<b>54.92</b>	<b>228.12</b>	<b>1729.50</b>	<b>1.19</b>	<b>57.15</b>	<b>168.92</b>	<b>1.87</b>	<b>678.09</b>	<b>550.40</b>	<b>380.03</b>	<b>17.85</b>

вторник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>546</b>	<b>21.66</b>	<b>17.07</b>	<b>79.23</b>	<b>504.06</b>	<b>0.35</b>	<b>40.20</b>	<b>10.00</b>	<b>0.72</b>	<b>129.60</b>	<b>139.90</b>	<b>45.80</b>	<b>5.22</b>
	<b>Обед:</b>													
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-строгоновски	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>19.63</b>	<b>33.56</b>	<b>141.54</b>	<b>963.60</b>	<b>0.49</b>	<b>166.52</b>	<b>36.00</b>	<b>1.06</b>	<b>261.10</b>	<b>208.00</b>	<b>88.71</b>	<b>8.00</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>14.94</b>	<b>13.84</b>	<b>56.86</b>	<b>407.52</b>	<b>0.14</b>	<b>6.85</b>	<b>129.60</b>	<b>1.22</b>	<b>284.10</b>	<b>277.10</b>	<b>42.80</b>	<b>1.12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1836</b>	<b>56.23</b>	<b>64.469</b>	<b>277.63</b>	<b>1875.18</b>	<b>0.98</b>	<b>213.57</b>	<b>175.6</b>	<b>2.994</b>	<b>674.8</b>	<b>625</b>	<b>177.31</b>	<b>14.339</b>



среда, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>28.65</b>	<b>24.15</b>	<b>92.30</b>	<b>737.17</b>	<b>0.22</b>	<b>2.78</b>	<b>149.36</b>	<b>0.06</b>	<b>832.40</b>	<b>368.70</b>	<b>216.30</b>	<b>4.79</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>25.78</b>	<b>37.03</b>	<b>75.40</b>	<b>727.63</b>	<b>0.27</b>	<b>56.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.66</b>	<b>229.75</b>	<b>106.60</b>	<b>161.68</b>	<b>7.65</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>297</b>	<b>12.34</b>	<b>24.62</b>	<b>59.69</b>	<b>507.90</b>	<b>0.24</b>	<b>2.38</b>	<b>0.05</b>	<b>5.37</b>	<b>242.06</b>	<b>255.00</b>	<b>70.26</b>	<b>2.01</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1507</b>	<b>66.77</b>	<b>85.8</b>	<b>227.39</b>	<b>1972.7</b>	<b>0.731</b>	<b>61.586</b>	<b>149.41</b>	<b>6.089</b>	<b>1304.21</b>	<b>730.3</b>	<b>448.24</b>	<b>14.441</b>

четверг, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>21.38</b>	<b>15.19</b>	<b>105.84</b>	<b>668.20</b>	<b>0.24</b>	<b>29.87</b>	<b>40.00</b>	<b>0.60</b>	<b>125.59</b>	<b>137.50</b>	<b>141.70</b>	<b>5.62</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>28.33</b>	<b>22.76</b>	<b>116.53</b>	<b>734.48</b>	<b>0.27</b>	<b>17.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.66</b>	<b>145.67</b>	<b>124.79</b>	<b>144.65</b>	<b>7.62</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>13.69</b>	<b>29.31</b>	<b>52.76</b>	<b>525.19</b>	<b>0.18</b>	<b>1.92</b>	<b>109.42</b>	<b>1.28</b>	<b>576.14</b>	<b>279.82</b>	<b>98.62</b>	<b>3.66</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>	<b>63.4</b>	<b>67.257</b>	<b>275.13</b>	<b>1927.87</b>	<b>0.685</b>	<b>49.186</b>	<b>149.42</b>	<b>2.535</b>	<b>847.4</b>	<b>542.11</b>	<b>384.97</b>	<b>16.891</b>

пятница, 2-я неделя, 10 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>670</b>	<b>18.03</b>	<b>15.56</b>	<b>85.14</b>	<b>568.98</b>	<b>0.46</b>	<b>147.44</b>	<b>46.51</b>	<b>1.22</b>	<b>206.21</b>	<b>303.50</b>	<b>110.60</b>	<b>5.12</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>30.73</b>	<b>26.53</b>	<b>120.63</b>	<b>753.99</b>	<b>0.40</b>	<b>45.60</b>	<b>17.50</b>	<b>0.66</b>	<b>172.46</b>	<b>296.43</b>	<b>91.67</b>	<b>8.14</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>480</b>	<b>14.14</b>	<b>25.54</b>	<b>117.46</b>	<b>760.02</b>	<b>0.27</b>	<b>21.26</b>	<b>76.00</b>	<b>4.78</b>	<b>245.40</b>	<b>288.00</b>	<b>136.60</b>	<b>2.68</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1900</b>	<b>62.9</b>	<b>67.632</b>	<b>323.23</b>	<b>2082.99</b>	<b>1.136</b>	<b>214.3</b>	<b>140.01</b>	<b>6.658</b>	<b>624.07</b>	<b>887.93</b>	<b>338.87</b>	<b>15.935</b>

						суточ 2350 ккал	
						min	от суточ
<b>Итого за завтрак средняя:</b>	562.20	22.87	20.39	75.26	586.05	587.50	25.00%
<b>Итого за полдник средняя:</b>	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														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>37.78</b>	<b>46.27</b>	<b>49.67</b>	<b>778.63</b>	<b>0.21</b>	<b>2.16</b>	<b>104.00</b>	<b>0.65</b>	<b>1092.70</b>	<b>130.10</b>	<b>195.67</b>	<b>12.01</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>34.66</b>	<b>29.84</b>	<b>120.32</b>	<b>925.98</b>	<b>0.50</b>	<b>94.66</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>271.98</b>	<b>135.60</b>	<b>190.96</b>	<b>9.95</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>6.96</b>	<b>19.00</b>	<b>109.69</b>	<b>643.19</b>	<b>0.17</b>	<b>10.92</b>	<b>3.60</b>	<b>4.92</b>	<b>32.60</b>	<b>101.39</b>	<b>37.40</b>	<b>2.24</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1795</b>	<b>79.40</b>	<b>95.11</b>	<b>279.68</b>	<b>2347.80</b>	<b>0.89</b>	<b>107.74</b>	<b>107.60</b>	<b>6.37</b>	<b>1397.28</b>	<b>367.09</b>	<b>424.03</b>	<b>24.20</b>

вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№репс	Наименование блюдо	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
173, 280, 54-20к-2020	Каша рисовая/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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>18.14</b>	<b>27.30</b>	<b>87.63</b>	<b>679.92</b>	<b>0.23</b>	<b>6.95</b>	<b>3.60</b>	<b>0.87</b>	<b>278.25</b>	<b>113.30</b>	<b>106.58</b>	<b>6.60</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1100</b>	<b>25.57</b>	<b>20.15</b>	<b>108.17</b>	<b>835.89</b>	<b>0.31</b>	<b>42.86</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>271.83</b>	<b>189.60</b>	<b>136.21</b>	<b>8.20</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>8.40</b>	<b>8.87</b>	<b>79.03</b>	<b>445.93</b>	<b>0.16</b>	<b>41.32</b>	<b>10.00</b>	<b>0.20</b>	<b>68.12</b>	<b>21.00</b>	<b>16.00</b>	<b>1.85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2090</b>	<b>52.11</b>	<b>56.32</b>	<b>274.83</b>	<b>1961.74</b>	<b>0.701</b>	<b>91.13</b>	<b>13.6</b>	<b>1.87</b>	<b>618.2</b>	<b>323.9</b>	<b>258.79</b>	<b>16.65</b>

среда, 1-я неделя, 3 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>43.69</b>	<b>35.13</b>	<b>67.39</b>	<b>797.60</b>	<b>0.26</b>	<b>119.16</b>	<b>184.00</b>	<b>0.08</b>	<b>1003.12</b>	<b>428.27</b>	<b>206.53</b>	<b>3.25</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>32.41</b>	<b>28.47</b>	<b>152.36</b>	<b>985.18</b>	<b>0.40</b>	<b>23.77</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>180.88</b>	<b>337.90</b>	<b>89.80</b>	<b>7.15</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>15.20</b>	<b>21.76</b>	<b>92.53</b>	<b>628.00</b>	<b>0.32</b>	<b>22.64</b>	<b>40.06</b>	<b>5.09</b>	<b>277.30</b>	<b>312.80</b>	<b>140.20</b>	<b>2.71</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2010</b>	<b>91.3</b>	<b>85.36</b>	<b>312.28</b>	<b>2410.78</b>	<b>0.987</b>	<b>165.57</b>	<b>224.06</b>	<b>5.97</b>	<b>1461.3</b>	<b>1078.97</b>	<b>436.53</b>	<b>13.11</b>

четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
57	Капуста тушеная 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>695</b>	<b>19.68</b>	<b>13.55</b>	<b>101.05</b>	<b>596.20</b>	<b>0.42</b>	<b>132.29</b>	<b>40.00</b>	<b>0.73</b>	<b>195.07</b>	<b>160.10</b>	<b>119.15</b>	<b>7.69</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>139.72</b>	<b>134.37</b>	<b>239.05</b>	<b>826.16</b>	<b>115.53</b>	<b>195.86</b>	<b>125.00</b>	<b>####</b>	<b>304.50</b>	<b>267.60</b>	<b>176.70</b>	<b>#####</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>10.40</b>	<b>8.10</b>	<b>76.50</b>	<b>416.70</b>	<b>0.08</b>	<b>8.19</b>	<b>93.66</b>	<b>1.52</b>	<b>308.10</b>	<b>295.10</b>	<b>45.60</b>	<b>1.06</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2015</b>	<b>169.8</b>	<b>156.02</b>	<b>416.6</b>	<b>1839.06</b>	<b>116.04</b>	<b>336.34</b>	<b>258.66</b>	<b>118</b>	<b>807.67</b>	<b>722.8</b>	<b>341.45</b>	<b>130.5</b>

пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№реп	Наименование блюдо	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>631</b>	<b>28.29</b>	<b>17.52</b>	<b>78.75</b>	<b>592.96</b>	<b>0.41</b>	<b>47.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.65</b>	<b>182.82</b>	<b>133.60</b>	<b>156.95</b>	<b>5.85</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1130</b>	<b>34.04</b>	<b>31.29</b>	<b>140.05</b>	<b>969.80</b>	<b>0.54</b>	<b>147.45</b>	<b>16.21</b>	<b>1.20</b>	<b>275.09</b>	<b>311.60</b>	<b>183.40</b>	<b>10.75</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>490</b>	<b>26.88</b>	<b>36.54</b>	<b>36.85</b>	<b>590.75</b>	<b>0.16</b>	<b>4.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>	<b>388.12</b>	<b>55.60</b>	<b>49.67</b>	<b>11.86</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2251</b>	<b>89.21</b>	<b>85.349</b>	<b>255.65</b>	<b>2153.51</b>	<b>1.115</b>	<b>199.78</b>	<b>16.21</b>	<b>1.93</b>	<b>846.03</b>	<b>500.8</b>	<b>390.02</b>	<b>28.46</b>



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

вторник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>601</b>	<b>26.02</b>	<b>20.27</b>	<b>92.82</b>	<b>594.96</b>	<b>0.34</b>	<b>40.26</b>	<b>10.00</b>	<b>0.85</b>	<b>148.55</b>	<b>121.10</b>	<b>54.25</b>	<b>6.29</b>
	<b>Обед:</b>													
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-строгановски	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>23.93</b>	<b>40.46</b>	<b>164.56</b>	<b>1140.43</b>	<b>0.57</b>	<b>177.79</b>	<b>16.00</b>	<b>1.20</b>	<b>310.85</b>	<b>181.60</b>	<b>103.35</b>	<b>9.76</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>15.5</b>	<b>14.48</b>	<b>57.68</b>	<b>418.74</b>	<b>0.15</b>	<b>6.99</b>	<b>133.6</b>	<b>1.22</b>	<b>308.1</b>	<b>295.1</b>	<b>45.6</b>	<b>1.144</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2021</b>	<b>65.45</b>	<b>75.21</b>	<b>315.06</b>	<b>2154.13</b>	<b>1.06</b>	<b>225.04</b>	<b>159.60</b>	<b>3.27</b>	<b>767.50</b>	<b>597.80</b>	<b>203.20</b>	<b>17.19</b>

среда, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№реп	Наименование блюдо	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>47.13</b>	<b>40.91</b>	<b>73.40</b>	<b>854.80</b>	<b>0.26</b>	<b>3.51</b>	<b>184.00</b>	<b>0.08</b>	<b>1165.08</b>	<b>428.27</b>	<b>226.96</b>	<b>3.48</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>29.13</b>	<b>41.15</b>	<b>88.16</b>	<b>823.82</b>	<b>0.76</b>	<b>64.29</b>	<b>19.80</b>	<b>0.80</b>	<b>273.17</b>	<b>252.91</b>	<b>179.48</b>	<b>8.95</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>317</b>	<b>12.90</b>	<b>25.26</b>	<b>60.63</b>	<b>519.50</b>	<b>0.25</b>	<b>2.64</b>	<b>0.06</b>	<b>5.40</b>	<b>266.06</b>	<b>273.00</b>	<b>73.03</b>	<b>2.02</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1697</b>	<b>89.16</b>	<b>107.32</b>	<b>222.19</b>	<b>2198.12</b>	<b>1.272</b>	<b>70.44</b>	<b>203.86</b>	<b>6.28</b>	<b>1704.31</b>	<b>954.18</b>	<b>479.47</b>	<b>14.45</b>

четверг, 2-я неделя, 9 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	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>745</b>	<b>26.88</b>	<b>19.87</b>	<b>122.82</b>	<b>813.90</b>	<b>0.29</b>	<b>32.19</b>	<b>40.00</b>	<b>0.73</b>	<b>156.06</b>	<b>160.10</b>	<b>158.47</b>	<b>6.89</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>32.24</b>	<b>26.74</b>	<b>136.58</b>	<b>848.85</b>	<b>0.46</b>	<b>20.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>	<b>175.01</b>	<b>171.79</b>	<b>174.21</b>	<b>9.16</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>18.13</b>	<b>42.89</b>	<b>71.97</b>	<b>740.26</b>	<b>0.23</b>	<b>2.06</b>	<b>104.06</b>	<b>0.53</b>	<b>762.44</b>	<b>323.54</b>	<b>135.84</b>	<b>4.90</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1885</b>	<b>77.25</b>	<b>89.495</b>	<b>331.37</b>	<b>2403.01</b>	<b>0.983</b>	<b>54.74</b>	<b>144.06</b>	<b>2.06</b>	<b>1093.51</b>	<b>655.43</b>	<b>468.52</b>	<b>20.95</b>

пятница, 2-я неделя, 10 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№реп	Наименование блюдо	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>725</b>	<b>21.34</b>	<b>17.93</b>	<b>95.84</b>	<b>648.77</b>	<b>0.30</b>	<b>153.36</b>	<b>16.06</b>	<b>1.35</b>	<b>228.70</b>	<b>326.10</b>	<b>126.32</b>	<b>6.00</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>37.59</b>	<b>31.43</b>	<b>143.44</b>	<b>907.38</b>	<b>0.40</b>	<b>51.21</b>	<b>17.50</b>	<b>0.80</b>	<b>220.40</b>	<b>284.03</b>	<b>115.94</b>	<b>10.12</b>
	<b>Полдник:</b>													
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>14.70</b>	<b>26.18</b>	<b>118.28</b>	<b>771.24</b>	<b>0.28</b>	<b>21.40</b>	<b>80.00</b>	<b>4.78</b>	<b>269.40</b>	<b>306.00</b>	<b>139.40</b>	<b>2.70</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2125</b>	<b>73.63</b>	<b>75.54</b>	<b>357.56</b>	<b>2327.39</b>	<b>0.987</b>	<b>225.97</b>	<b>113.56</b>	<b>6.94</b>	<b>718.5</b>	<b>916.13</b>	<b>381.66</b>	<b>18.82</b>