

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Индырчская СОШ»  
Р.Н.Илдаримова  
20\_\_ г.



Двенадцатидневное меню  
МБОУ «Индырчская СОШ»  
Янтиковского района Чувашской Республики  
(осенне-зимний период)

	<b>ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ</b>													
№ рецепт.	Сезон осенне-зимний	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Энерг.ц енность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	1,9	15,94	100,6	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>		<b>16,98</b>	<b>19,38</b>	<b>68,74</b>	<b>525,78</b>	<b>0,48</b>	<b>3,51</b>	<b>123,60</b>	<b>1,02</b>	<b>436,17</b>	<b>394,80</b>	<b>76,23</b>	<b>4,34</b>
	<b>Обед</b>													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	1,72	8,52	39,90	0,05	4,37		3,04	23,99	44,52	30,38	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
268/331	Котлета с соусом сметанным с томатом	50/30	9,27	10,02	8,79	141	0,04	0,18	12,5	0,93	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	231,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	15,00	60,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>21,61</b>	<b>24,80</b>	<b>101,98</b>	<b>709,92</b>	<b>0,26</b>	<b>15,12</b>		<b>8,94</b>	<b>126,40</b>	<b>313,69</b>	<b>121,88</b>	<b>8,03</b>
	<b>Итого</b>		<b>38,59</b>	<b>44,18</b>	<b>170,72</b>	<b>1235,70</b>	<b>0,74</b>	<b>18,63</b>	<b>136,10</b>	<b>9,96</b>	<b>562,57</b>	<b>708,49</b>	<b>198,11</b>	<b>12,37</b>
	<b>ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет</b>													
№ рецепт.	Сезон осенне-зимний	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Энерг.ц енность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	1,9	15,94	100,6	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Итого</b>		<b>20,09</b>	<b>22,43</b>	<b>73,57</b>	<b>584,99</b>	<b>0,49</b>	<b>3,58</b>	<b>149,60</b>	<b>1,20</b>	<b>526,47</b>	<b>453,50</b>	<b>83,03</b>	<b>4,55</b>
	<b>Обед</b>													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	1,72	8,52	39,90	0,05	4,37		3,04	23,99	44,52	30,38	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
268/331	Котлета с соусом сметанным с томатом	70/30	10,33	12,52	10,98	163,75	0,04	0,18	12,5	0,93	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,02	15,00	60,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>26,61</b>	<b>31,12</b>	<b>129,75</b>	<b>865,43</b>	<b>0,33</b>	<b>17,18</b>		<b>10,38</b>	<b>144,19</b>	<b>365,59</b>	<b>137,92</b>	<b>9,24</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,70</b>	<b>53,55</b>	<b>203,32</b>	<b>1450,42</b>	<b>0,82</b>	<b>20,76</b>	<b>162,10</b>	<b>11,58</b>	<b>670,66</b>	<b>819,09</b>	<b>220,95</b>	<b>13,79</b>

	<b>ДЕНЬ: ВТОРНИК</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ</b>													
№ рецепт.	Сезон осенне-зимний	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Энерг.ц енность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	120	11,15	18,86	2,11	231,72	0,08	0,21	259,65	0,56	82,47	180,62	12,91	2,11
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,30	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого</b>		<b>15,97</b>	<b>19,92</b>	<b>70,31</b>	<b>535,84</b>	<b>0,17</b>	<b>12,01</b>	<b>259,65</b>	<b>1,78</b>	<b>111,47</b>	<b>253,82</b>	<b>71,31</b>	<b>3,49</b>
	<b>Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
95	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
239/331	Тефтели рыбные с соусом	50/30	9,61	6,44	9,41	122,00	0,06	1,15	14,80	0,50	51,05	97,90	16,28	0,50
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	1,14	18,16		0,15	36,97	86,59	27,75	1,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>23,69</b>	<b>23,72</b>	<b>106,47</b>	<b>731,70</b>	<b>1,45</b>	<b>59,37</b>	<b>14,80</b>	<b>6,01</b>	<b>294,70</b>	<b>418,67</b>	<b>130,19</b>	<b>5,51</b>
	<b>Итого</b>		<b>39,66</b>	<b>43,64</b>	<b>176,78</b>	<b>1267,54</b>	<b>1,62</b>	<b>71,38</b>	<b>274,45</b>	<b>7,79</b>	<b>406,17</b>	<b>672,49</b>	<b>201,50</b>	<b>9,00</b>
	<b>ДЕНЬ: ВТОРНИК</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет</b>													
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,63	289,65	0,10	0,26	324,56	0,70	103,08	225,77	16,13	2,63
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,30	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого</b>		<b>19,54</b>	<b>25,98</b>	<b>75,66</b>	<b>617,15</b>	<b>0,20</b>	<b>12,06</b>	<b>324,56</b>	<b>2,05</b>	<b>134,38</b>	<b>307,67</b>	<b>77,83</b>	<b>4,12</b>
	<b>Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	47,70	78,99	33,69	1,29
95	Рассольник домашний	300	2,51	6,11	15,23	137,40	0,12	15,75		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
239/331	Тефтели рыбные с соусом	70/30	11,26	8,05	11,76	152,50	0,07	1,43	18,50	0,62	63,81	122,37	20,35	0,62
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,18	24,21		0,20	49,30	115,46	37,00	1,35
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>28,69</b>	<b>28,27</b>	<b>132,89</b>	<b>900,21</b>	<b>0,51</b>	<b>67,15</b>	<b>18,50</b>	<b>6,49</b>	<b>331,39</b>	<b>552,48</b>	<b>169,50</b>	<b>8,48</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,23</b>	<b>54,25</b>	<b>208,55</b>	<b>1517,36</b>	<b>0,71</b>	<b>79,21</b>	<b>343,06</b>	<b>8,54</b>	<b>465,77</b>	<b>860,15</b>	<b>247,33</b>	<b>12,60</b>

	ДЕНЬ: СРЕДА													
	НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ													
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ													
№	Сезон осенне-зимний	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Энерг.ц енность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
рецепт.														
	<b>Завтрак</b>													
222/326	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соуом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	0,10	0,42	83,80	1,44	170,72	224,08	29,82	1,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>		<b>16,61</b>	<b>16,25</b>	<b>73,96</b>	<b>483,25</b>	<b>0,12</b>	<b>1,22</b>	<b>83,80</b>	<b>1,64</b>	<b>176,56</b>	<b>270,08</b>	<b>62,82</b>	<b>2,14</b>
	<b>Обед</b>													
49	Салат витаминный	100	2,59	6,22	22,14	144,90	0,05	31,50		2,49	31,90	43,15	18,41	0,90
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,20	5,83		2,43	29,28	86,98	36,00	2,03
243	Сосиски отварные	80	6,97	9,47	0,36	178,54	0,13		29,09	0,30	26,90	117,81	14,54	1,30
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	203,75	0,20				14,82	203,92	135,82	4,56
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,13			14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>23,68</b>	<b>27,42</b>	<b>114,9</b>	<b>823,16</b>	<b>0,64</b>	<b>39,46</b>		<b>5,84</b>	<b>130,9</b>	<b>516,06</b>	<b>223,8</b>	<b>10,61</b>
	<b>Итого</b>		<b>40,29</b>	<b>43,67</b>	<b>188,86</b>	<b>1306,41</b>	<b>0,76</b>	<b>40,68</b>	<b>112,89</b>	<b>7,48</b>	<b>307,46</b>	<b>786,14</b>	<b>286,59</b>	<b>12,75</b>
	ДЕНЬ: СРЕДА													
	НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ													
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет													
	<b>Завтрак</b>													
222/326	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соуом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	0,10	0,42	83,80	1,44	170,72	224,08	29,82	1,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	<b>Итого</b>		<b>16,61</b>	<b>16,25</b>	<b>73,96</b>	<b>483,25</b>	<b>0,12</b>	<b>1,22</b>	<b>83,80</b>	<b>1,64</b>	<b>176,56</b>	<b>270,08</b>	<b>62,82</b>	<b>2,14</b>
	<b>Обед</b>													
49	Салат витаминный	100	2,59	6,22	22,14	144,90	0,05	31,50		2,49	31,90	43,15	18,41	0,90
99	Суп из овощей	300	1,89	5,97	10,96	114,30	0,24	6,99		2,91	35,13	104,37	43,20	2,43
243	Сосиски отварные	80	6,97	9,47	0,36	178,54	0,13		29,09	0,30	26,90	117,81	14,54	1,30
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,45	8,12	51,52	258,00	0,26				19,76	271,89	181,09	6,08
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,13			14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>28,76</b>	<b>30,76</b>	<b>144,31</b>	<b>965,82</b>	<b>0,78</b>	<b>40,62</b>	<b>29,09</b>	<b>6,63</b>	<b>148,59</b>	<b>631,22</b>	<b>284,5</b>	<b>13,26</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,37</b>	<b>47,01</b>	<b>218,27</b>	<b>1449,07</b>	<b>0,90</b>	<b>41,84</b>	<b>112,89</b>	<b>8,27</b>	<b>325,15</b>	<b>901,30</b>	<b>347,36</b>	<b>15,40</b>



	<b>ДЕНЬ: ПЯТНИЦА</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ</b>													
№ рецепт.	Сезон осенне-зимний	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Энерг.ц енность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/10	9,04	13,44	36,96	318,00	0,21	0,96	54,80	0,86	158,65	264,86	72,05	2,09
209	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	1,9	15,94	100,6	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>		<b>19,38</b>	<b>19,34</b>	<b>72,50</b>	<b>574,96</b>	<b>0,31</b>	<b>2,43</b>	<b>154,80</b>	<b>1,62</b>	<b>348,52</b>	<b>508,46</b>	<b>119,38</b>	<b>5,93</b>
	<b>Обед</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,02	19,81			52,24	33,95	16,01	0,66
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00			49,25	222,50	26,50	0,78
226/330	Рыба отварная с соусом	50/30	12,45	10,01	2,09	64,00	0,05	0,35	14,10	0,90	14,99	114,12	24,49	0,50
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	1,14	18,16		0,15	36,97	86,59	27,75	1,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>24,89</b>	<b>23,53</b>	<b>122,23</b>	<b>712,73</b>	<b>1,35</b>	<b>49,12</b>	<b>14,10</b>	<b>1,87</b>	<b>173,09</b>	<b>562,96</b>	<b>144,35</b>	<b>4,36</b>
	<b>Итого</b>		<b>44,27</b>	<b>42,87</b>	<b>194,73</b>	<b>1287,69</b>	<b>1,66</b>	<b>51,55</b>	<b>168,90</b>	<b>3,49</b>	<b>521,61</b>	<b>1071,42</b>	<b>263,73</b>	<b>10,29</b>
	<b>ДЕНЬ: ПЯТНИЦА</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет</b>													
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/10	9,04	13,44	36,96	318,00	0,21	0,96	54,80	0,86	158,65	264,86	72,05	2,09
209	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	1,9	15,94	100,6	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Итого</b>		<b>20,17</b>	<b>19,44</b>	<b>77,33</b>	<b>598,34</b>	<b>0,32</b>	<b>2,43</b>	<b>154,80</b>	<b>1,75</b>	<b>350,82</b>	<b>517,16</b>	<b>122,68</b>	<b>6,04</b>
	<b>Обед</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,02	19,81			52,24	33,95	16,01	0,66
98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,34	17,49	108,82	0,07	12,00			59,10	267,00	31,80	0,94
226/330	Рыба отварная с соусом	70/30	14,81	12,50	2,61	80,00	0,06	0,43	17,62	1,12	18,73	142,65	30,61	0,62
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,18	24,21		0,20	49,30	115,46	37,00	1,35
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>30,72</b>	<b>28,50</b>	<b>147,19</b>	<b>861,98</b>	<b>0,45</b>	<b>57,25</b>	<b>17,62</b>	<b>2,45</b>	<b>205,91</b>	<b>694,66</b>	<b>173,32</b>	<b>6,72</b>
	<b>Итого</b>		<b>50,89</b>	<b>47,94</b>	<b>224,52</b>	<b>1460,32</b>	<b>0,77</b>	<b>59,68</b>	<b>172,42</b>	<b>4,20</b>	<b>556,73</b>	<b>1211,82</b>	<b>296,00</b>	<b>12,76</b>

	<b>ДЕНЬ: СУББОТА</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ</b>													
№ рецепт.	Сезон осенне-зимний	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Энерг.ц енность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
218	Вареники ленивые отварные с маслом	140/10	17,25	18,55	28,85	287,72	0,05	0,26	95,59		134,05	192,9	25,63	0,51
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
	<b>Итого</b>		<b>17,41</b>	<b>18,71</b>	<b>56,73</b>	<b>402,32</b>	<b>0,06</b>	<b>2,06</b>	<b>95,59</b>	<b>0,40</b>	<b>145,85</b>	<b>203,30</b>	<b>28,83</b>	<b>0,85</b>
	<b>Обед</b>													
37	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	1,32	7,84	9,45	113,70	0,05	7,96			21,24	42,86	15,42	0,68
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
260	Гуляш	100	14,55	10,09	2,89	201,00	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	231,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,13			14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,65</b>	<b>28,89</b>	<b>105,91</b>	<b>865,22</b>	<b>0,35</b>	<b>19,26</b>	<b>0,00</b>	<b>3,80</b>	<b>98,25</b>	<b>359,26</b>	<b>88,00</b>	<b>7,29</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,06</b>	<b>47,60</b>	<b>162,64</b>	<b>1267,54</b>	<b>0,41</b>	<b>21,32</b>	<b>95,59</b>	<b>4,20</b>	<b>244,10</b>	<b>562,56</b>	<b>116,83</b>	<b>8,14</b>
	<b>ДЕНЬ: СУББОТА</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет</b>													
	<b>Завтрак</b>													
218	Вареники ленивые отварные с маслом	140/10	17,25	18,55	28,85	287,72	0,05	0,26	95,59		134,05	192,9	25,63	0,51
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
	<b>Итого</b>		<b>17,41</b>	<b>18,71</b>	<b>56,73</b>	<b>402,32</b>	<b>0,06</b>	<b>2,06</b>	<b>95,59</b>	<b>0,40</b>	<b>145,85</b>	<b>203,30</b>	<b>28,83</b>	<b>0,85</b>
	<b>Обед</b>													
37	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	1,32	7,84	9,45	113,70	0,05	7,96			21,24	42,86	15,42	0,68
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,90		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
260	Гуляш	100	14,55	10,09	2,89	201,00	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	231,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,13			14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>30,10</b>	<b>29,77</b>	<b>124,71</b>	<b>958,16</b>	<b>0,42</b>	<b>20,91</b>	<b>0,00</b>	<b>4,35</b>	<b>108,19</b>	<b>401,77</b>	<b>101,11</b>	<b>8,21</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,51</b>	<b>48,48</b>	<b>181,44</b>	<b>1360,48</b>	<b>0,48</b>	<b>22,97</b>	<b>95,59</b>	<b>4,75</b>	<b>254,04</b>	<b>605,07</b>	<b>129,94</b>	<b>9,06</b>

	<b>ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>														
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ</b>														
	<b>Сезон</b>	<b>осенне-зимний</b>	<b>Выход г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод ы г</b>	<b>Энерг.ц енность</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
<b>№</b>								<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный		120	11,15	18,86	2,11	231,72	0,08	0,21	259,65	0,56	82,47	180,62	12,91	2,11
382	Какао с молоком		200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Бананы		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,30	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого</b>			<b>19,59</b>	<b>20,43</b>	<b>68,43</b>	<b>546,35</b>	<b>0,18</b>	<b>11,54</b>	<b>259,65</b>	<b>1,38</b>	<b>233,00</b>	<b>354,53</b>	<b>93,67</b>	<b>5,15</b>
	<b>Обед</b>														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом		100	1,85	5,04	18,06	134	0,01	6,65			35,46	40,63	20,69	1,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем		250	1,80	4,98	12,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
259	Жаркое по-домашнему		200	18,51	16,67	28,94	337,14	0,13	7,72		1,62	34,85	235,14	48,54	4,41
377	Чай с лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62		2,13			14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>26,11</b>	<b>27,35</b>	<b>103,75</b>	<b>756,34</b>	<b>0,28</b>	<b>34,98</b>	<b>0,00</b>	<b>4,62</b>	<b>132,29</b>	<b>387,40</b>	<b>110,43</b>	<b>8,38</b>
	<b>Итого</b>			<b>45,70</b>	<b>47,78</b>	<b>172,18</b>	<b>1302,69</b>	<b>0,46</b>	<b>46,52</b>	<b>259,65</b>	<b>6,00</b>	<b>365,29</b>	<b>741,93</b>	<b>204,10</b>	<b>13,53</b>
	<b>ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>														
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет</b>														
	<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный		150	13,93	21,82	2,63	289,65	0,10	0,26	324,56	0,70	103,08	225,77	16,13	2,63
382	Какао с молоком		200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Бананы		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,30	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого</b>			<b>23,16</b>	<b>23,49</b>	<b>73,78</b>	<b>627,66</b>	<b>0,21</b>	<b>11,59</b>	<b>324,56</b>	<b>1,65</b>	<b>255,91</b>	<b>408,38</b>	<b>100,19</b>	<b>5,78</b>
	<b>Обед</b>														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом		100	1,85	5,04	18,06	134	0,01	6,65			35,46	40,63	20,69	1,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем		300	2,12	5,94	19,48	107,70	0,06	18,93		2,38	59,10	58,80	26,55	0,99
259	Жаркое по-домашнему		250	21,13	19,83	30,67	421,42	0,16	9,65		2,02	43,56	293,92	60,67	5,51
377	Чай с лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62		2,13			14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>30,96</b>	<b>31,79</b>	<b>127,54</b>	<b>933,20</b>	<b>0,33</b>	<b>37,36</b>	<b>0,00</b>	<b>5,33</b>	<b>173,02</b>	<b>487,35</b>	<b>135,21</b>	<b>10,37</b>
	<b>Итого</b>			<b>54,12</b>	<b>55,28</b>	<b>201,32</b>	<b>1560,86</b>	<b>0,54</b>	<b>48,95</b>	<b>324,56</b>	<b>6,98</b>	<b>428,93</b>	<b>895,73</b>	<b>235,40</b>	<b>16,15</b>



	<b>ДЕНЬ: ВТОРНИК</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ</b>													
	<b>Сезон</b>	<b>Выход г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод, г</b>	<b>Энерг. ценность</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
<b>№</b>							<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Завтрак</b>													
222/326	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соуом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	0,10	0,42	83,80	1,44	170,72	224,08	29,82	1,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	1,9	15,94	100,6	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	<b>Итого</b>		<b>18,55</b>	<b>17,85</b>	<b>42,64</b>	<b>387,47</b>	<b>0,13</b>	<b>1,89</b>	<b>83,80</b>	<b>1,44</b>	<b>329,39</b>	<b>356,08</b>	<b>59,15</b>	<b>3,58</b>
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100	0,80	7,94	7,29	105,10	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
119	Суп с бобовыми	250	6,50	3,25	13,80	71,83	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
243	Сосиски отварные	80	6,97	9,47	0,36	178,54	0,13		29,09	0,30	26,90	117,81	14,54	1,30
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	203,75	0,20				14,82	203,92	135,82	4,56
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,84</b>	<b>27,55</b>	<b>117,39</b>	<b>812,54</b>	<b>0,65</b>	<b>15,80</b>	<b>29,09</b>	<b>5,27</b>	<b>190,22</b>	<b>768,23</b>	<b>241,06</b>	<b>10,93</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,39</b>	<b>45,40</b>	<b>160,03</b>	<b>1200,01</b>	<b>0,78</b>	<b>17,69</b>	<b>112,89</b>	<b>6,71</b>	<b>519,61</b>	<b>1124,31</b>	<b>300,21</b>	<b>14,51</b>
	<b>ДЕНЬ: ВТОРНИК</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет</b>													
	<b>Завтрак</b>													
222/326	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соуом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	0,10	0,42	83,80	1,44	170,72	224,08	29,82	1,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	1,9	15,94	100,6	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	<b>Итого</b>		<b>18,55</b>	<b>17,85</b>	<b>42,64</b>	<b>387,47</b>	<b>0,13</b>	<b>1,89</b>	<b>83,80</b>	<b>1,44</b>	<b>329,39</b>	<b>356,08</b>	<b>59,15</b>	<b>3,58</b>
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100	0,80	7,94	7,29	105,10	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
119	Суп с бобовыми	300	8,00	3,90	15,70	88,20	0,18	1,20		1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
243	Сосиски отварные	80	6,97	9,47	0,36	178,54	0,13		29,09	0,30	26,90	117,81	14,54	1,30
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,20				14,82	203,92	135,82	4,56
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>30,25</b>	<b>28,52</b>	<b>134,00</b>	<b>938,27</b>	<b>0,72</b>	<b>16,00</b>	<b>29,09</b>	<b>5,78</b>	<b>213,62</b>	<b>863,53</b>	<b>258,86</b>	<b>12,11</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,80</b>	<b>46,37</b>	<b>176,64</b>	<b>1325,74</b>	<b>0,85</b>	<b>17,89</b>	<b>112,89</b>	<b>7,22</b>	<b>543,01</b>	<b>1219,61</b>	<b>318,01</b>	<b>15,69</b>

	ДЕНЬ: СРЕДА														
	НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ														
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ														
	Сезон	осенне-зимний	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,90	150,00	0,09	0,82	33,00			163,00	136,80	26,67	0,65
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10		176,00	100,00	7,00	0,20
	Кисель из концентрата	200	2,16	3,08	37,50	151,36	0,01	24,00		0,20		8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52		9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>		<b>15,43</b>	<b>14,12</b>	<b>74,72</b>	<b>466,54</b>	<b>0,15</b>	<b>24,96</b>	<b>85,00</b>	<b>0,82</b>		<b>356,40</b>	<b>280,60</b>	<b>51,27</b>	<b>1,43</b>
	<b>Обед</b>														
49	Салат витаминный	100	2,59	6,22	22,14	154,90	0,05	31,50		2,49		31,90	43,15	18,41	0,90
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00				49,25	222,50	26,50	0,78
287/330	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	150/50	14,00	15,50	24,83	294,83	0,07	23,33	29,50			49,88	225,00	50,50	41,67
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,13				14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26		4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>23,24</b>	<b>25,16</b>	<b>106,17</b>	<b>741,13</b>	<b>0,24</b>	<b>66,96</b>	<b>29,50</b>	<b>3,11</b>		<b>159,03</b>	<b>554,85</b>	<b>114,41</b>	<b>45,17</b>
	<b>Итого</b>		<b>38,67</b>	<b>39,28</b>	<b>180,89</b>	<b>1207,67</b>	<b>0,39</b>	<b>91,92</b>	<b>114,50</b>	<b>3,93</b>		<b>515,43</b>	<b>835,45</b>	<b>165,68</b>	<b>46,60</b>
	ДЕНЬ: СРЕДА														
	НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ														
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет														
	<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,54	180,00	0,11	0,99	39,60			195,60	164,25	32,01	0,78
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15		264,00	150,00	10,50	0,30
	Кисель из концентрата	200	2,16	3,08	37,50	151,36	0,01	24,00		0,20		8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65		11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Итого</b>		<b>19,63</b>	<b>18,12</b>	<b>83,19</b>	<b>555,75</b>	<b>0,18</b>	<b>25,20</b>	<b>117,60</b>	<b>1,00</b>		<b>479,30</b>	<b>366,75</b>	<b>63,41</b>	<b>1,77</b>
	<b>Обед</b>														
49	Салат витаминный	100	2,59	6,22	22,14	154,90	0,05	31,50		2,49		31,90	43,15	18,41	0,90
98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,34	17,49	108,82	0,07	12,00				59,10	267,00	31,80	0,94
287/330	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	200/50	17,63	19,37	31,03	278,00	0,08	29,16	36,87			53,41	225,00	50,50	41,67
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,13				14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39		6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54		13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>29,32</b>	<b>29,91</b>	<b>129,99</b>	<b>811,80</b>	<b>0,30</b>	<b>74,79</b>	<b>36,87</b>	<b>3,42</b>		<b>1520,90</b>	<b>629,15</b>	<b>128,01</b>	<b>46,06</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,95</b>	<b>48,03</b>	<b>213,18</b>	<b>1367,55</b>	<b>0,48</b>	<b>99,99</b>	<b>154,47</b>	<b>4,42</b>		<b>2000,20</b>	<b>995,90</b>	<b>191,42</b>	<b>47,83</b>

	<b>ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ</b>													
	<b>Сезон</b>	<b>Выход г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод ы г</b>	<b>Энерг.ц енность</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
<b>№</b>							<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	2,90	138,10	184,37	47,60	1,23
209	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>		<b>18,53</b>	<b>16,39</b>	<b>82,65</b>	<b>566,47</b>	<b>0,28</b>	<b>2,50</b>	<b>158,00</b>	<b>3,66</b>	<b>302,63</b>	<b>407,08</b>	<b>91,16</b>	<b>4,67</b>
	<b>Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
95	Рассольник домашний	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
226/330	Рыба отварная с соусом	50/30	12,45	10,01	2,09	64,00	0,05	0,35	14,10	0,90	14,99	114,12	24,49	0,50
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	1,14	18,16		0,15	36,97	86,59	27,75	1,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>23,22</b>	<b>26,77</b>	<b>99,60</b>	<b>648,03</b>	<b>1,43</b>	<b>59,04</b>	<b>14,10</b>	<b>6,81</b>	<b>137,11</b>	<b>334,18</b>	<b>116,04</b>	<b>3,85</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,75</b>	<b>43,16</b>	<b>182,25</b>	<b>1214,50</b>	<b>1,71</b>	<b>61,54</b>	<b>172,10</b>	<b>10,47</b>	<b>439,74</b>	<b>741,26</b>	<b>207,20</b>	<b>8,52</b>
	<b>ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет</b>													
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	2,90	138,10	184,37	47,60	1,23
209	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Итого</b>		<b>19,32</b>	<b>16,49</b>	<b>87,48</b>	<b>589,85</b>	<b>0,29</b>	<b>2,50</b>	<b>158,00</b>	<b>3,79</b>	<b>304,93</b>	<b>415,78</b>	<b>94,46</b>	<b>4,78</b>
	<b>Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
95	Рассольник домашний	300	2,51	6,11	15,23	137,40	0,12	15,75		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
226/330	Рыба отварная с соусом	70/30	14,81	12,50	2,61	80,00	0,06	0,43	17,62	1,12	18,73	142,65	30,61	0,62
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,18	24,21		0,20	49,30	115,46	37,00	1,35
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>28,82</b>	<b>32,09</b>	<b>121,30</b>	<b>798,64</b>	<b>0,49</b>	<b>66,62</b>	<b>17,62</b>	<b>7,39</b>	<b>160,08</b>	<b>421,38</b>	<b>139,71</b>	<b>6,05</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,14</b>	<b>48,58</b>	<b>208,78</b>	<b>1388,49</b>	<b>0,78</b>	<b>69,12</b>	<b>175,62</b>	<b>11,18</b>	<b>465,01</b>	<b>837,16</b>	<b>234,17</b>	<b>10,83</b>

	<b>ДЕНЬ: ПЯТНИЦА</b>														
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>														
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ</b>														
	Сезон	осенне-зимний	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Энерг.ц енность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
404	Оладьи с творогом с вареньем		150/15	14,81	13,83	58,01	390,00	0,19	0,66	32,54		134,38	192,32	44,17	1,90
379	Кофейный напиток с молоком		200	3,1	1,9	15,94	100,6	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	<b>Итого</b>			<b>17,91</b>	<b>15,73</b>	<b>73,95</b>	<b>490,60</b>	<b>0,22</b>	<b>2,13</b>	<b>32,54</b>	<b>0,00</b>	<b>293,05</b>	<b>324,32</b>	<b>73,50</b>	<b>4,30</b>
	<b>Обед</b>														
61	Салат из моркови с яблоками		100	1,06	1,72	8,52	39,90	0,05	4,37		3,04	23,99	44,52	30,38	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
268/331	Котлета с соусом сметанным с томатом		50/30	9,27	10,02	8,79	141	0,04	0,18	12,5	0,93	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронные изделия отварные		150	5,10	7,50	28,50	231,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
377	Чай с лимоном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,13			14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>			<b>21,21</b>	<b>24,80</b>	<b>102,18</b>	<b>711,92</b>	<b>0,26</b>	<b>16,98</b>	<b>12,50</b>	<b>8,94</b>	<b>127,00</b>	<b>295,96</b>	<b>112,55</b>	<b>6,26</b>
	<b>Итого</b>			<b>39,12</b>	<b>40,53</b>	<b>176,13</b>	<b>1202,52</b>	<b>0,48</b>	<b>19,11</b>	<b>45,04</b>	<b>8,94</b>	<b>420,05</b>	<b>620,28</b>	<b>186,05</b>	<b>10,56</b>
	<b>ДЕНЬ: ПЯТНИЦА</b>														
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>														
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет</b>														
	<b>Завтрак</b>														
404	Оладьи с творогом с вареньем		150/15	14,81	13,83	58,01	390,00	0,19	0,66	32,54		134,38	192,32	44,17	1,90
379	Кофейный напиток с молоком		200	3,1	1,9	15,94	100,6	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	<b>Итого</b>			<b>17,91</b>	<b>15,73</b>	<b>73,95</b>	<b>490,60</b>	<b>0,22</b>	<b>2,13</b>	<b>32,54</b>	<b>0,00</b>	<b>293,05</b>	<b>324,32</b>	<b>73,50</b>	<b>4,30</b>
	<b>Обед</b>														
61	Салат из моркови с яблоками		100	1,06	1,72	8,52	39,90	0,05	4,37		3,04	23,99	44,52	30,38	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем		300	2,16	5,90	13,12	124,50	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
268/331	Котлета с соусом сметанным с томатом		70/30	10,33	12,52	10,98	163,75	0,04	0,18	12,5	0,93	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронные изделия отварные		200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
377	Чай с лимоном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,13			14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной		60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>			<b>26,21</b>	<b>31,12</b>	<b>129,95</b>	<b>867,43</b>	<b>0,33</b>	<b>19,04</b>	<b>12,50</b>	<b>10,38</b>	<b>144,79</b>	<b>347,86</b>	<b>128,59</b>	<b>7,47</b>
	<b>Итого</b>			<b>44,12</b>	<b>46,85</b>	<b>203,90</b>	<b>1358,03</b>	<b>0,55</b>	<b>21,17</b>	<b>45,04</b>	<b>10,38</b>	<b>437,84</b>	<b>672,18</b>	<b>202,09</b>	<b>11,77</b>

	<b>ДЕНЬ: СУББОТА</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ</b>													
	<b>Сезон</b>	<b>Выход г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод ы г</b>	<b>Энерг.ц енность</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
<b>№</b>							<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Завтрак</b>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,90	150,00	0,09	0,82	33,00		163,00	136,80	26,67	0,65
15	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
382	Какао с молоком	200	3,78	3,54	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,15	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>		<b>17,45</b>	<b>14,98</b>	<b>73,02</b>	<b>487,29</b>	<b>0,16</b>	<b>12,29</b>	<b>85,00</b>	<b>0,77</b>	<b>497,53</b>	<b>393,71</b>	<b>81,43</b>	<b>5,49</b>
	<b>Обед</b>													
36	Салат картофельный с сельдью	80/20	3,99	5,37	11,02	92,50	0,07	9,49	1,98		23,97	97,07	21,65	0,81
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,20	5,83		2,43	29,28	86,98	36,00	2,03
293	Птица жареная	80	11,08	12,89	20,04	161,00	0,03	0,64	45,90		21,83	109,70	11,71	0,90
321	Капуста тушенная	150	3,10	3,85	14,14	152,60	0,04	25,74			83,15	60,21	32,47	1,21
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>23,93</b>	<b>27,77</b>	<b>107,32</b>	<b>736,11</b>	<b>0,41</b>	<b>43,50</b>	<b>47,88</b>	<b>3,45</b>	<b>183,83</b>	<b>424,16</b>	<b>121,63</b>	<b>6,75</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,38</b>	<b>42,75</b>	<b>180,34</b>	<b>1223,40</b>	<b>0,57</b>	<b>55,79</b>	<b>132,88</b>	<b>4,22</b>	<b>681,36</b>	<b>817,87</b>	<b>203,06</b>	<b>12,24</b>
	<b>ДЕНЬ: СУББОТА</b>													
	<b>НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ</b>													
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 лет</b>													
	<b>Завтрак</b>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,54	180,00	0,11	0,99	39,60		195,60	164,25	32,01	0,78
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
382	Какао с молоком	200	3,78	3,54	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,15	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>		<b>21,65</b>	<b>18,98</b>	<b>81,49</b>	<b>576,50</b>	<b>0,19</b>	<b>12,53</b>	<b>117,60</b>	<b>0,95</b>	<b>620,43</b>	<b>479,86</b>	<b>93,57</b>	<b>5,83</b>
	<b>Обед</b>													
36	Салат картофельный с сельдью	80/20	3,99	5,37	11,02	92,50	0,07	9,49	1,98		23,97	97,07	21,65	0,81
99	Суп из овощей	300	1,89	5,97	10,96	114,30	0,24	6,99		2,91	35,13	104,37	43,20	2,43
293	Птица жареная	100	16,16	15,78	28,08	198,38	0,06	1,28	90,00		43,66	219,40	23,42	1,80
321	Капуста тушенная	200	3,80	4,47	18,85	164,20	0,05	34,32			110,90	80,28	41,30	1,61
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,50	15,00	1,86
	<b>Итого</b>		<b>31,93</b>	<b>32,59</b>	<b>136,60</b>	<b>873,50</b>	<b>0,53</b>	<b>53,88</b>	<b>91,98</b>	<b>4,24</b>	<b>246,16</b>	<b>601,12</b>	<b>157,67</b>	<b>9,18</b>
	<b>Итого</b>		<b>31,93</b>	<b>32,59</b>	<b>136,60</b>	<b>873,50</b>	<b>0,53</b>	<b>53,88</b>	<b>91,98</b>	<b>4,24</b>	<b>246,16</b>	<b>601,12</b>	<b>157,67</b>	<b>9,18</b>