



СОГЛАСОВАНО:
Директор НРМОБУ
"Куть-Яхская СОШ"
Е.В. Бабушкина
Бабушкина Е.В.
"21" февраля 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "Мегацентр"
Л.С. Белоногова
Белоногова Л.С.
"21" февраля 2022г.

Перспективное меню. (2-ой вариант)

***Примерное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания учащихся с 7-11 и 12-18 лет
на осенне - зимний - весенний период
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
Нефтеюганского района***

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
табл	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0	20	47	50,6	48	0,47
97	Сыр порциями	20	4,7	6	0	85	0,027	0	40	53,44	108,6	17,06	0,2
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	115	0,02	0,63	53,5	86,1	8,18	0,08	0,775
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0,1	12	18	26	5,6	0,44
	Фрукт	100	0,48	0,80	8,16	22,8	0,04	22,8	7	21	12	7,15	0,06
	ИТОГО:	560,00	18,08	19,07	83,69	587,80	0,16	23,53	132,50	225,54	205,38	77,89	1,95
ОБЕД - 35%													
ТТК	Салат "Зимний" с раст.маслом	60	0,54	3,76	11,07	70,6	0,095	1,2	45	33,9	86,68	22,23	0,7
110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной,зеленью	25/250/10/ 1	1,98	2,03	14,91	123	0,05	0,31	105	44,41	6,12	34,09	1,17
437	Гуляш из говядины	65/50	10,2	6,9	4	118	0,054	0,9	63,98	17,1	154,8	21,09	2,07
табл	Каша пшенная	150	5,1	7,5	28,5	201	0,06	0,1	10	12	34	8	0,8
648	Кисель	200	1	0	21,2	118	0	4	0,02	1	0	16	0,1
	Йогурт фруктовый	100	5	6	11	66	0,03	0,6	3	122	92	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0,1	24	36	71	20	1,64
	ИТОГО:	970,00	28,00	27,45	117,96	831,00	0,38	7,21	251,00	266,41	444,60	135,41	6,58
	ВСЕГО:	1530,00	46,08	46,52	201,65	1418,80	0,54	30,74	383,50	491,95	649,98	213,30	8,53

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
табл	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0	20	47	50,6	48	0,47
97	Сыр порциями	30	6,9	7,4	0	113	0,01	0,8	60	80,16	151,2	25,59	0,2
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	115	0,02	0,63	53,5	86,1	8,18	0,08	0,775
	Фрукт	100	0,48	0,80	8,16	22,8	0,04	22,8	7	21	12	7,15	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3,77	3,9	24,8	140	0,04	1	16	122,84	121,84	17,6	0,63
	ИТОГО:	600,00	21,85	23,47	93,09	680,80	0,15	25,23	156,50	357,10	343,82	98,42	2,14
ОБЕД - 35%													
ТТК	Салат "Зимний" с раст.маслом	100	0,90	4,70	16,45	115,80	0,15	2,00	75,00	56,50	144,40	25,00	0,70
110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, зеленью	25/250/10/ 1	1,98	2,03	14,91	123	0,05	0,31	105	44,41	6,12	34,09	1,17
437	Гуляш из говядины	75/50	11	9,75	6	161	0,09	0,9	73,8	25,65	232,2	24,3	3,11
табл	Каша пшеничная	200	6,12	9	33,2	245	0,072	0,1	13,3	14,4	40,8	9,6	0,95
648	Кисель	200	1	0	21,2	118	0,03	4	0,02	9	20,4	4,8	0,1
	Йогурт фруктовый	100	5	6	11	66	0,03	0,6	3	122	92	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	165	0,12	0	0	48	95	26,6	2
	ИТОГО:	1091,00	31,57	33,16	139,13	993,80	0,54	7,91	270,12	319,96	630,92	138,39	8,13
	ВСЕГО:	1691,00	53,42	56,63	232,22	1674,60	0,69	33,14	426,62	677,06	974,74	236,81	10,27

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
576	Овощи свежие(огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9	0,01	1	0,9	3	12	15	0
430	Печень с луком	90/30	11,55	9,73	16,17	195	0,19	2,43	37,7	135,69	182	24,8	2,36
516	Макароны отварные	150	5,1	9,5	28,5	216	0,06	0	7,5	12	34	8	0,8
685	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,2	0	13	60	0	1,6	0,1	2,2	0,1	0,5	0,08
	Фрукт	100,00	0,80	0,40	10,00	44,00	0,04	13,00	6,00	20,80	14,30	11,70	0,86
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	12	18	26	5,6	0,44
	ИТОГО:	667,00	20,33	20,59	84,75	599,00	0,34	18,03	64,20	191,69	268,40	65,60	4,54
ОБЕД - 35%													
40	Салат Витаминный(2)	80	1,07	2,4	9,36	65,6	0,03	3,6	49	38,4	24,8	12,8	0,48
132	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной, зеленью	25/250/10/ 1	2,89	6,28	20,24	145	0,06	8	66	88,9	6	27,4	1,22
488	Цыпленок тушеный в соусе	55/50	13,84	6,2	4,9	148,34	0,07	0	71,86	36,16	97,34	21,87	0,76
табл	Каша гречневая	150	5,22	10,8	25,81	177	0,12	0	30	18	108	23	1,4
701	Компот из вишни свежемороженой	200	0,2	0,1	19	98	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Груша	100	0,4	0	10,7	42	0,04	10	6	38	32	24	0,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	24	36	71	20	1,64
	ИТОГО:	980,00	27,80	27,04	117,29	810,34	0,43	24,00	246,86	277,46	351,14	141,07	6,30
	ВСЕГО:	1648,00	48,13	47,63	202,04	1409,34	0,77	42,03	311,06	469,15	619,54	206,67	10,84

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
576	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,8	15	0,02	1,3	5	5	20	25	0
430	Печень с луком	100/30	12,50	11,5	17,51	247	0,28	2,7	41,9	150,76	202	27,55	2,62
516	Макароны отварные	200	6,12	9	34,2	245	0,08	0	10	14,4	40,8	9,6	0,96
685	Чай с сахаром лимоном	200/7	0,2	0	13	60	0	1,6	0,1	2,2	0,1	0,5	0,08
	Фрукт	100,00	0,80	0,40	10,00	44,00	0,04	13,00	6,00	20,80	14,30	11,70	0,86
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	16	24	34,5	5,6	0,44
	ИТОГО:	777,00	23,35	22,20	98,01	711,00	0,46	18,60	79,00	217,16	311,70	79,95	4,96
ОБЕД - 35%													
40	Салат Витаминный(2)	100	1,34	3,30	11,7	89,00	0,04	5,00	61,00	48,00	31,00	16,00	0,60
132	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной, зеленью	25/250/10/ 1	2,89	6,28	20,24	145	0,06	8	66	88,9	6	27,4	1,22
488	Цыплята тушеные в соусе	75/50	13,5	7,38	5,8	176,6	0,09	0	98	45,2	132,73	27,34	0,95
таблица	Каша гречневая	200	6,27	14,4	30,98	222,6	0,15	0	40	21,6	129,6	27,6	1,8
701	Компот из вишни свежемороженой	200	0,2	0,1	19	98	0,02	2,4	0	22	12	12	0,2
	Груша	100	0,4	0	10,7	42	0,04	10	6	38	32	24	0,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	25,3	48	95	26,6	2
	ИТОГО:	1091,00	30,17	33,14	134,79	952,20	0,52	25,40	296,30	311,70	438,33	160,94	7,37
	ВСЕГО:	1868,00	53,52	55,34	232,80	1663,20	0,98	44,00	375,30	528,86	750,03	240,89	12,33

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
576	Овощи свежие (помидор)	60	0,6	0,12	2,28	13,8	0,016	1	1	3,8	17	23	0
388	Котлета рыбная (горбуша)	90	10,47	10,58	12,06	156,4	0,07	0,8	65	91,43	93,5	34,11	1,8
520	Картофельное пюре	150	3,2	4,5	21,3	171	0,06	0,6	30	83,3	57,5	8,8	0,9
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	24,8	154	0,02	2,4	35	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,4	0	10,7	42	0,04	10	0,9	38	32	24	0,6
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,044	0	12	18	26	5,6	0,44
	ИТОГО:	630,00	20,64	20,00	86,54	612,20	0,25	14,80	143,90	256,53	238,00	107,51	3,94
ОБЕД - 35%													
50	Салат из свеклы с сыром	80	4,32	11,36	8,76	131,0	0,018	3,96	24	112	92	16,8	0,9
139	Суп картофельный с горохом, говядиной, зеленым луком	25/250/1	6,5	5,3	17,3	173	0,15	1	67,5	82	228	48	1,2
438	Азу по-татарски	65/150	11,3	9,2	21,6	217,3	0,16	9,2	88	32	188	44	1,8
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,9	112	0,02	2,4	10	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	24	36	71	20	1,64
	Фрукты по сезону	100,00	0,80	0,40	17,00	44,00	0,04	13,00	19,00	20,80	16,50	13,50	2,86
	ИТОГО:	931,00	27,20	27,52	116,84	811,70	0,48	29,56	232,50	304,80	607,50	154,30	8,60
	ВСЕГО:	1561,00	47,84	47,52	203,38	1423,90	0,73	44,36	376,40	561,33	845,50	261,81	12,54

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
576	Овощи свежие (помидор)	100	0,49	0,07	1,9	13	0,03	2,6	8,3	3,8	28	38	0
388	Котлета рыбная (горбуша)	100	11,60	11,75	13,4	173,7	0,077	0,7	72,2	134,38	103,8	37,9	1,57
520	Картофельное пюре	200	3,84	5,4	31,56	207	0,08	0,8	40	111	76,6	10,56	1,08
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	24,8	154	0,02	2,4	35	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,4	0	10,7	42	0,04	10	0,9	38	32	24	0,6
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	16	24	34,5	5,6	0,44
	ИТОГО:	740,00	23,03	22,32	102,86	689,70	0,29	16,50	172,40	333,18	286,90	128,06	3,89
ОБЕД - 35%													
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	8,4	161,25	0,02	4,95	30	140	115	21	1,13
139	Суп картофельный с горохом, говядиной, зеленым луком	25/250/1	6,5	5,3	17,3	173	0,1	1	67,5	82	228	48	1,2
438	Азу по-татарски	75/200	14,5	13	29,9	303,0	0,16	9,2	101,5	32	250,6	58,6	1,8
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	24,9	112	0,02	2,4	10	22	12	12	0,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	25,3	48	95	26,6	2
	Фрукты свежие по сезону	100,00	0,80	0,40	17,00	44,00	0,04	13,00	19,00	20,80	16,50	13,50	2,86
	ИТОГО:	1031,00	32,87	34,58	133,87	972,25	0,46	30,55	253,30	344,80	717,10	179,70	9,19
	ВСЕГО:	1771,00	55,90	56,90	236,73	1661,95	0,75	30,55	425,70	677,98	1004,00	307,76	13,08

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
	Кукуруза консервированная	60	1,9	0,7	12,1	36	0,029	4	10	28	21	32	0,01
493	Птица тушеная в сметанном соусе	90/50	10,90	13,2	7,5	185	0,071	0	94,1	78,5	109	15,5	0,12
511	Рис отварной	150	4,2	5,1	25,2	193	0,12	0	30	21	84	31,5	1,05
945	Чай с молоком	200	0,2	1,6	15	82	0,01	0	20	17,4	23,2	3,8	1
	Фрукты свежие по сезону	100,00	0,60	0,40	10,00	34,00	0,01	19,50	12,00	24,00	16,50	13,50	1,30
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	12	18	26	5,6	0,44
	ИТОГО:	680,00	20,00	21,90	85,20	605,00	0,28	23,50	178,00	186,90	279,70	101,90	3,92
ОБЕД - 35%													
37	Салат из сырых овощей с раст. маслом	80	1,92	3,43	2,61	62	0,04	5,32	52	18,29	17,38	22,86	0,48
137	Суп картофельный с фрикадельками, зеленью	25/250/1	6,51	4,76	17,64	125	0,08	1,9	77	69,3	1,31	28,81	1,56
430	Печень жаренная с луком	65/30	8,27	9,1	16,17	132	0,28	6,57	44,3	95,69	282	24,8	2,36
224	Рагу овощное	150	3,45	5,1	11,05	133	0,15	0	15,67	45,2	100,8	56,7	1,26
700	Компот из брусники	200	0,2	0,2	27,6	104,0	0	1,50	10,00	6,00	3,00	2,00	0,30
741	Ватрушка с творогом	75	2	5	12,5	110,0	0,02	0	16	106	93	20	0,4
	Мандарин	100	0,48	0,00	5,16	22,8	0,04	22,8	0	21	0,12	0,6	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	24	36	71	20	1,64
	ИТОГО:	1035,00	27,01	28,85	120,01	823,20	0,68	38,09	238,97	397,48	568,61	175,77	8,06
	ВСЕГО:	1715,00	47,01	50,75	205,21	1428,20	0,96	61,59	416,97	584,38	848,31	277,67	11,98

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
	Кукуруза консервированная	100	3,16	1,16	19,1	61	0,02	4	16,6	46,6	21	32	0,016
493	Птица тушенная в сметанном соусе	100/50	10,63	13,5	9,3	198	0,09	0	104,5	98,13	136,25	19,38	0,13
511	Рис отварной	200	4,95	6,84	25,2	235	0,15	0	10	25,2	100,8	56,7	1,4
945	Чай с молоком	200	0,2	0	15	82	0,01	0	20	17,4	23,2	3,8	1
	Фрукты свежие по сезону	100,00	0,60	0,40	10,00	34,00	0,01	19,50	12,00	24,00	16,50	13,50	1,30
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	16	24	34,5	5,6	0,44
	ИТОГО:	790,00	22,47	23,10	99,10	710,00	0,32	23,50	179,10	235,33	332,25	130,98	4,28
ОБЕД - 35%													
37	Салат из сырых овощей с раст. маслом	100	2,4	4,29	3,27	84	0,05	6,15	65	22,87	21,73	28,58	0,6
137	Суп картофельный с фрикадельками, зеленью	25/250/1	6,51	4,76	17,64	125	0,08	1,9	77	69,3	1,31	28,81	1,56
430	Печень жаренная с луком	75/30	9,14	9,73	17,87	195	0,28	6,57	51,1	110,41	325,3	24,8	2,72
224	Рагу овощное	200	4,6	9,18	13,26	153	0,15	0	20,9	60,26	134,4	56,7	1,26
700	Компот из брусники	200	0,2	0,2	27,6	104,0	0	1,50	10,00	6,00	3,00	2,00	0,30
741	Ватрушка с творогом	75	2	5	12,5	110,0	0,02	0	16	106	93	20	0,4
	Мандарин	100	0,48	0,00	5,16	22,8	0,04	22,8	6	21	0,12	0,6	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	25,3	48	95	26,6	2
	ИТОГО:	1135,00	30,90	34,84	133,67	972,80	0,72	38,92	271,30	443,84	673,86	188,09	8,90
	ВСЕГО:	1885,00	53,37	57,94	232,77	1682,80	1,04	62,42	450,40	679,17	1006,11	319,07	13,18

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
	Горошек консервированный	60	3	0	7,3	21	0,02	5	12	22,9	28	36	0,01
454	Котлета по-хлыновски с соусом	90/50	9,16	11,69	7,78	197	0,08	2	69,9	61,64	94,15	20,46	1,92
516	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,9	220,5	0,06	6	7,5	12	34	8	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0,1	17,4	23,2	3,8	0
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,26	6,06	0,006	4	15,92	5,66	0,9
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	12	18	26	5,6	0,44
	ИТОГО:	680,00	19,96	20,09	83,00	617,50	0,46	13,60	101,50	135,94	221,27	79,52	4,07
ОБЕД - 35%													
79	Икра овощная	80	1,85	4,15	11,8	97	0,03	7	48,9	42	133,87	32	0,7
148	Суп лапша домашняя	25/250	2,8	5,8	9	155	0,07	8,25	48,1	80	92,5	28	1,03
371	Рыба припущенная	65	12,09	0,78	0	86	0,07	0	85,2	36,16	197,34	21	0,76
96	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,09	75		0	20	20,2	1,9	0,3	0,02
520	Картофельное пюре	150	3,2	4,5	26,3	145	0,06	0	30	13,3	37,5	8,8	0,9
	Компот из яблок	200	1,0	0,0	27,2	88,0	0,0	4,0	10,0	10,0	16,0	1,0	1,0
	Йогурт фруктовый	100	0,6	3,2	16	63	0,01	19,50	3,00	24,00	16,50	13,50	1,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	24	36	71	20	1,64
	ИТОГО:	940,00	25,78	27,89	117,67	843,40	0,33	38,75	269,20	261,66	566,61	124,60	7,35
	ВСЕГО:	1620,00	45,74	47,98	200,67	1460,90	0,79	52,35	370,70	397,60	787,88	204,12	11,42

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
	Горошек консервированный	100	3,5	0	7,9	35	0,02	5	20	38,16	46,6	36	0,01
454	Котлета по-хлыновски с соусом	100/50	10,54	13,45	8,95	236,47	0,1	2,3	77,6	68,48	105	23,53	2,13
516	Макароны отварные	200	6,12	9	34,2	254	0,08	0	10	14,4	40,8	9,6	0,96
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,00	0,00	0,00	17,40	23,20	3,80	0,00
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,26	6,06	0,006	4	15,92	5,66	0,9
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	16	24	34,5	5,6	0,44
	ИТОГО:	790,00	23,59	23,65	95,15	729,47	0,50	13,36	123,61	166,44	266,02	84,19	4,44
ОБЕД - 35%													
79	Икра овощная	100	1,85	9,18	14,75	115	0,03	8,75	61,12	52,5	167,3	40	0,7
148	Суп лапша домашняя	25/250	2,8	5,8	9	155	0,07	0,25	48,1	80	92,5	28,05	1,03
371	Рыба припущенная	75	16,8	2,6	0,0	105,5	0,09	0	98,3	45,2	246,68	27,34	0,95
96	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,09	75	0,01	0	20	20,2	1,9	0,3	0,02
520	Картофельное пюре	200	3,84	5,4	31,56	170	0,08	0	40	15,96	45	10,56	1,08
	Компот из яблок	200	1,0	0,0	27,2	88,0	0,0	4,0	10,0	10,0	16,0	1,0	1,0
	Йогурт фруктовый	100	0,6	0,0	16	63	0,01	19,50	3,00	24,00	16,50	13,50	1,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,6	1,7	36,4	179,0	0,1	0,0	25,3	48,0	95,0	26,6	2,0
	ИТОГО:	1040,00	32,52	32,86	134,97	950,50	0,41	32,50	305,82	295,86	680,88	147,35	8,08
	ВСЕГО:	1830,00	56,11	56,51	230,12	1679,97	0,91	45,86	429,43	462,30	946,90	231,54	12,52

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
таблица	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	9,76	9,82	39,73	290	0,04	0,64	30	116	104	18,4	0,24
97.	Сыр порциями	20	4,7	6	0	85	0,027	0	40	53,44	108,6	17,06	0,2
692	Кофейный напиток	200	1,44	1,55	20,4	115	0,02	0,63	34	86,1	8,18	0,08	0,775
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0,1	12	18	26	5,6	0,44
	Фрукты свежие	100	0,88	0,80	8,16	22,8	0,04	22,8	9	21	0,12	7,15	0,06
	ИТОГО:	560,00	18,98	19,07	83,69	587,80	0,17	24,17	125,00	294,54	246,90	48,29	1,72
ОБЕД - 35%													
25	Салат Степной	80	1,2	4,76	11,78	82	0,04	0,43	70	14,33	2	11,61	0,5
111	Борщ сибирский с говядиной, сметаной, зеленью	25/250/10/1	3,9	6,3	16,3	124	0,05	1,31	91,5	94,41	6,12	34,09	1,17
424	Поджарка из говядины	65/15	9,2	7,8	4	154	0,07	1,4	48,9	81	170	20	1,07
таблица	Каша гречневая	150	6,27	5,13	30,98	171	0,15	0	30	21,6	129,6	65,7	1,4
705	Напиток из шиповника	200	0,2	0	15	58	0,00	4,00	10,00	17,40	23,20	3,80	1,00
	Йогурт фруктовый	100	1,35	2,50	12,60	100,00	0,01	1,00	6,00	51,00	34,50	19,50	0,45
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	24	36	71	20	1,64
	ИТОГО:	945,00	26,30	27,75	117,94	823,40	0,41	8,14	280,40	315,74	436,42	174,70	7,23
	ВСЕГО:	1505,00	45,28	46,82	201,63	1411,20	0,58	32,31	405,40	610,28	683,32	222,99	8,95

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
	Каша пшенная на молоке с маслом	200/10	9,26	9,82	39,73	290	0,04	0,64	30	116	104	18,4	0,24
97	Сыр порциями	30	6,9	7,4	0	113	0,01	0,8	0,06	152,27	151,2	25,59	0
692	Напиток кофейный на молоке	200	1,44	1,55	20,4	115	0,02	0,63	0,01	86,1	8,18	0,08	0,775
	Фрукт	100	0,48	0,80	8,16	22,8	0,04	22,8	0	21	0,12	0,6	0,06
	Хлеб	40/25	3,97	3,9	26,8	140	0,04	1	16	122,84	121,84	17,6	0,63
	ИТОГО:	605,00	22,05	23,47	95,09	680,80	0,15	25,87	46,07	498,21	385,34	62,27	1,71
ОБЕД - 35%													
25	Салат Степной	100	1,5	6,58	14,73	126,7	0,04	0,53	7,5	28,09	2,5	14,5	0,6
111	Борщ сибирский с говядиной, сметаной, зеленью	25/250/10/ 1	3,9	6,3	16,3	124	0,05	1,31	91,5	94,41	6,12	34,09	1,17
424	Поджарка из говядины	75/15	10,6	9	4,71	177,6	0,09	1,65	56,4	93,53	200	23,53	1,24
таблица	Каша гречневая	200	8,7	6,84	38,3	220,4	0,15	0	40	28,8	129,6	87,6	1,88
631	Компот из фруктов(яблоки)	200	0,2	0	15	58	0	4	10	17,4	23,2	3,8	1
	Йогурт фруктовый	100	1,35	2,50	12,60	100,00	0,01	1,00	6,00	51,00	34,50	19,50	0,45
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	25,3	48	95	26,6	2
	ИТОГО:	1045,00	31,82	32,90	138,01	985,70	0,46	8,49	236,70	361,23	490,92	209,62	8,34
	ВСЕГО:	1650,00	53,87	56,37	233,10	1666,50	0,61	34,36	282,77	859,44	876,26	271,89	10,05

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
20	Салат из свежих овощей	60	0,5	2,2	2,34	31	0,01	4,3	36	38	47	23	0
433	Мясо тушеное	90/50	10,40	8,73	16,17	210	0,28	6,57	96,1	89	189,18	24,8	1,36
516	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	220,5	0,06	0	7,5	25,8	34	8	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,00	0,00	0,10	17,40	23,20	3,80	1,00
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	16	18	34,5	5,6	0,44
	ИТОГО:	590,00	19,13	19,63	82,51	619,50	0,39	10,87	155,70	188,20	327,88	65,20	3,60
ОБЕД - 35%													
405	Салат из белокочанной и морской капусты	60	1,18	4,53	6,72	60,8	0,018	3,96	44	112	92	16,8	0,9
138	Суп картофельный с крупой с говядиной, зеленью	25/250/1	2,08	4,92	11,0	118	0,05	10,25	78,6	57,55	64	19,33	0,85
488	Птица тушенная в соусе	65/75	15,1	9,8	3,5	155,0	0,16	9,2	84,9	45	76	44	1,8
таблица	Каша ячневая	150	3,26	6,85	21,95	221	0,12	0	20	87,02	104,7	31,75	0,729
638	Компот из кураги	200	0,2	0,2	37	112,0	0	1,50	10,00	6,00	63,00	2,00	0,30
	Груша	100	0,44	0	10,88	42	0,04	10	6	38	32	24	0,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	24	36	71	20	1,64
	ИТОГО:	985,00	26,44	27,56	118,33	843,15	0,48	34,91	267,50	381,57	502,70	157,88	6,82
	ВСЕГО:	1575,00	45,57	47,19	200,84	1462,65	0,87	45,78	423,20	569,77	830,58	223,08	10,42

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
20	Салат из свежих овощей	100	0,93	3,66	5,9	51,6	0,016	7,16	60	63,3	78,3	38,3	0
433	Мясо тушеное	100/50	11,55	9,7	17,96	253,3	0,31	7,3	106,7	98,9	210,2	27,28	1,5
516	Макароны отварные	200	6,12	9	34,2	220	0,08	0	10	34,4	40,8	9,6	0,96
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	64	0,00	0,00	0,10	17,40	23,20	3,80	1,00
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	16	24	34,5	5,6	0,44
	ИТОГО:	690,00	21,73	23,56	93,56	688,90	0,45	14,46	192,80	238,00	387,00	84,58	3,90
ОБЕД - 35%													
405	Салат из белокочанной и морской капусты	100	1,58	6,04	8,96	103,0	0,03	6,6	73	186	153	28	1,5
138	Суп картофельный с крупой с говядиной, зеленью	25/250/1	2,08	4,92	11,0	118	0,05	10,25	78,6	57,55	64	19,33	0,85
488	Птица тушенная в соусе	75/75	18,2	13	4,03	184,0	0,18	10,2	97,9	52	88	44	2
таблица	Каша ячневая	200	3,92	7,02	29,51	258	0,15	0	26,6	104,4	125,6	38,1	0,88
638	Компот из кураги	200	0,2	0,2	37	112,0	0	1,50	10,00	6,00	63,00	2,00	0,30
	Груша	100	0,44	0	10,88	42,0	0,04	10,00	6,00	38,00	32,00	24,00	0,60
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	25,3	48	95	26,6	2
	ИТОГО:	1005,00	31,99	32,86	137,75	996,00	0,57	38,55	317,40	491,95	620,60	182,03	8,13
	ВСЕГО:	1795,00	53,72	56,42	231,31	1684,90	1,02	53,01	510,20	729,95	1007,60	266,61	12,03

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
576	Овощи свежие (помидор)	60	0,48	0,06	1,68	9	0,01	1	5	3,8	17	23	0
498	Котлета из птицы с соусом	90/50	9,42	9,1	5,76	144,9	0,2	0,57	61	85,69	117	24,8	1,36
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,27	25,81	163,5	0,12	0,6	30	83,3	57,5	8,8	0,9
693	Какао на молоке	200	3,77	3,9	24,8	154	0,02	2,4	35	22	121	12	0,2
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	46	0,26	6,06	6	4	15,92	5,66	0,9
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	12	18	26	5,6	0,44
	ИТОГО:	680,00	19,32	20,23	82,05	592,40	0,65	10,63	149,00	216,79	354,42	79,86	3,80
ОБЕД - 35%													
71	Винегрет	80	0,93	6,03	5,7	72	0,04	1,8	60	45,5	3,87	13,7	0,57
139	Суп картофельный с фасолью, говядиной, зеленью	25/250/1	4,01	5,6	13,3	138,0	0,07	1,75	75	102,88	5,35	24,09	0,92
436	Жаркое по домашнему с говядиной	65/150	14,8	10,8	21,6	279,0	0,16	0,2	89,9	89,9	188	44	1,8
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134	0,092	0	24	36	71	20	1,64
	Сок пакетированный	200	0,6	0,4	28,0	100,0	0,004	0,2	40	40	24	18	0,8
	Апельсин	100	2,2	2	22	100	0,02	10	9	9	27	6	0
	ИТОГО:	930,00	26,72	26,09	117,88	823,00	0,39	13,95	297,90	323,28	319,22	125,79	5,73
	ВСЕГО:	1610,00	46,04	46,32	199,93	1415,40	1,04	24,58	446,90	540,07	673,64	205,65	9,53

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
576	Овощи свежие (помидор)	100	0,49	0,07	1,9	13	0,016	1,6	8,3	6,3	28	38	0
498	Котлета из птицы с соусом	100/50	9,00	10,7	6,17	161	0,31	0,63	68	95,2	130,2	27,28	1,5
520	Картофельное пюре	200	6	7,8	30,98	218	0,08	0,8	40	111	76,6	10,56	1,08
693	Какао на молоке	200	3,77	3,9	24,8	154	0,02	2,4	35	22	121	12	0,2
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	16	24	34,5	5,6	0,44
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	46	0,26	10,06	6	4	15,92	5,66	0,9
	ИТОГО:	790,00	22,49	23,67	92,95	692,00	0,73	15,49	173,30	262,50	406,22	99,10	4,12
ОБЕД - 35%													
71	Винегрет	100	1,65	8	7,1	90	0,04	2,33	10	56,9	4,8	17,1	0,7
139	Суп картофельный с фасолью, говядиной, зеленью	25/250/1	4,01	5,6	13,3	138,0	0,07	1,75	75	102,88	5,35	24,09	0,92
436	Жаркое по домашнему с говядиной	75/200	17,24	15	26,9	343,9	0,1	0,2	103,7	97,1	188	44	2,07
	Сок пакетированный	200	0,6	0,4	28,0	100,0	0,004	0,2	20	40	24	18	0,8
	Апельсин	100	2,2	2	22	100	0,02	10	13	9	27	6	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	25,3	21,8	95	26,6	2
	ИТОГО:	1030,00	31,27	32,68	133,67	950,88	0,35	14,48	247,00	327,68	344,15	135,79	6,49
	ВСЕГО:	1820,00	53,76	56,35	226,62	1642,88	1,08	29,97	420,30	590,18	750,37	234,89	10,61

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
576	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,68	9	0,01	1	0,9	3	12	15	0
492	Плов из курицы	90/150	17,24	17,6	43,44	379	0,1	4	70	169	184	31,5	1,05
945	Чай с молоком	200	0,2	1,6	15	82	0,01	0	30	17,4	23,2	3,8	1,05
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	12	18	26	5,6	0,44
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,26	6,06	6	4	15,92	5,66	0,9
	ИТОГО:	630,00	20,42	20,16	84,12	591,00	0,42	11,06	118,90	211,40	261,12	61,56	3,44
ОБЕД - 35%													
15	Салат из свежих овощей	80	1,2	3,28	3,36	48,8	0,018	3,96	24	112	92	16,8	0,9
135	Суп овощной с говядиной и сметаной, зеленью	25/250/10/ 1	2,7	2,9	10	152	0,07	8,25	75,9	80	85,5	28,05	1,03
468	Оладьи из печени	90/5	11,60	10,5	3,9	155	0,19	1,7	82,7	124	190	13,6	0,56
516	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	199	0,06	0	7,5	12	34	8	0,8
631	Компот из смородины св/м	200	0,2	0,2	22,9	96,0	0	1,50	10,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Мандарин	100	2,2	2	22	38	0,02	6,9	30	9	27	6	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	24	36	71	20	1,64
	ИТОГО:	971,00	27,18	27,64	117,94	823,20	0,43	22,31	254,10	379,00	502,50	94,45	5,23
	ВСЕГО:	1641,00	47,60	47,80	202,06	1414,20	0,85	33,37	373,00	590,40	763,62	156,01	8,67

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
576	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,8	15	0,016	1,6	1	5	20	25	0
492	Плов из курицы	100/200	19,15	21,99	48,26	443,74	0,11	4,4	77,7	187,7	202	31,5	1,05
945	Чай с молоком	200	0,2	0	15	82	0,01	0	30	17,4	23,2	3,8	1,05
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	0	16	24	34,5	5,6	0,44
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	46	0,26	6,06	6	4	15,92	5,66	0,9
	ИТОГО:	740,00	23,38	23,29	95,16	686,74	0,44	12,06	130,70	238,10	295,62	71,56	3,44
ОБЕД - 35%													
15	Салат из свежих овощей	100	1,5	4,1	4,2	61,00	0,03	4,95	30	140	115	21	1,13
135	Суп овощной с говядиной и сметаной, зеленью	25/250/10/ 1	2,7	2,9	10	152	0,07	8,25	75,9	80	85,5	28,05	1,03
468	Оладьи из печени	100/5	12,60	11,5	4,3	174	0,19	1,9	91,9	137	190	13,6	
516	Макароны отварные	200	6,8	10	35,9	265,3	0,08	0	10	14,4	40,8	9,6	0,96
631	Компот из смородины св/м	200	0,2	0,2	22,9	96,0	0	1,50	10,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	25,3	21,8	95	26,6	2
	Мандарин	100	2,2	2	22	38	0,02	6,9	30	9	27	6	0
	ИТОГО:	1071,00	31,57	32,38	135,67	965,30	0,51	23,50	273,10	408,20	556,30	106,85	5,42
	ВСЕГО:	1811,00	54,95	55,67	230,83	1652,04	0,95	35,56	403,80	646,30	851,92	178,41	8,86

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
337	Яйцо вареное	40	4,10	4,6	0,3	63	0,1	0	30	61,57	67,13	11,07	0,37
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	12,1	14,15	36,8	312,1	0,15	0	98,6	141,6	129,6	57,6	2,88
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13	60	0	1,6	0	2,2	0,1	0,5	0,08
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	18	76	0,04	22,8	11	20	48	7,15	0,06
	Хлеб	30	2,2	0,9	15,4	75	0,04	0	0	18	26	5,6	0,44
	ИТОГО:		19,40	19,85	83,50	586,10	0,33	24,40	139,60	243,37	270,83	81,92	3,83
ОБЕД - 35%													
	Овощи(зеленый горошек,кукуруза консервированные)	30/30	3,33	2	15,5	48,00	0,02	7	11	41	115	35	0,7
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, зеленью	25/250/1	5,11	6,15	9,58	148,0	0,1	7,375	68,6	60,75	5,35	23,7	0,8
467	Биточки по - белорусски	90/5	10,25	10,94	9,96	194,4	0,1	0	87,1	86,13	188	9,24	0,7
534	Капуста тушеная	150	3,15	6,9	13,05	141,2	0	11,1	67	44	5,5	15	0,8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	37	124,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Изделие кондитерское	45	0,1	0,2	6	38,0	0,01	0,00	2,00	26,00	12,00	0,20	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,18	1,26	27,28	134,4	0,092	0	0	16,4	71	20	1,64
	ИТОГО:		26,32	27,65	118,37	827,99	0,32	26,98	235,70	280,28	399,85	105,14	4,94
	ВСЕГО:		45,72	47,50	201,87	1414,09	0,65	51,38	375,30	523,65	670,68	187,06	8,77

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК - 25%													
337	Яйцо вареное	40	4,10	4,6	0,3	63	0,1	0	30	61,57	67,13	11,07	0,37
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	16,13	18,8	49,06	416,13	0,2	0	141,46	188,8	172,8	76,8	2,88
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	13	60	0,00	1,60	0,00	2,20	0,10	0,50	0,08
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	18	76	0,04	22,8	11	20	48	7,15	0,06
	Хлеб	40	2,93	1,2	20,5	100,00	0,044	6	16	24	34,5	5,6	0,44
	ИТОГО:	610,00	24,16	24,80	100,86	715,13	0,38	30,40	198,46	296,57	322,53	101,12	3,83
ОБЕД - 35%													
	Овоши(зеленый горошек/кукуруза консервированные)	50/50	5,5	3,3	27,5	80,00	0,03	11,6	30,5	68,33	191,66	58,33	1,16
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, зеленью	25/250/1	5,11	6,15	9,58	148,0	0,1	7,375	68,6	60,75	5,35	23,7	0,8
467	Биточки по - белорусски	100/5	11,38	12,15	11,06	210,0	0,1	0	96,77	6,13	188	9,24	0,73
534	Капуста тушеная	200	3,15	8,7	8,4	179,0	0	11,1	89,33	44	5,5	15	0,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	37	124,0	0	1,50	0,00	6,00	3,00	2,00	0,30
	Изделие кондитерское	45	0,1	0,2	6	38,0	0,01	0,00	2,00	26,00	12,00	0,20	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	5,57	1,68	36,37	179	0,12	0	25,3	48	95	26,6	2
	ИТОГО:	1006,00	31,01	32,38	135,91	958,00	0,36	31,58	312,50	259,21	500,51	135,07	5,79
	ВСЕГО:	1616,00	55,17	57,18	236,77	1673,13	0,74	61,98	510,96	555,78	823,04	236,19	9,62