

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 6

\_\_\_\_\_ / О.Г. Поштаренко

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю

И.о. директора

ООО "Пить-Яхторгсервис"

М.А. Федоров

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания учащихся с заболеванием сахарный диабет**

**МБОУ СОШ № 6**

**с учетом сезонности: осень-зима**

**2023-2024г.**

Возрастная категория: 7-11лет  
сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша рисовая на молоке без сахара	36,37	200/10	5,64	9,39	40,97	207,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	15,62	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливочное	24,34	15	0,2	10,88	0,13	99,15	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03
1025/83	Какао с молоком без сахара	19,81	200	2,09	1,48	23,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	3,38	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>635,00</b>	<b>17,81</b>	<b>30,75</b>	<b>94,46</b>	<b>591,26</b>	<b>0,14</b>	<b>1,80</b>	<b>3,19</b>	<b>400,74</b>	<b>170,30</b>	<b>43,05</b>	<b>0,44</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
61/83	Салат из св помидор и перца	37,68	80	0,86	4	4,3	55,79	0,06	90,2	0	14,11	20,37	12,8	0,63
176/83	Борщ со сметаной	46,6	250/10	7,69	6,71	13,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
676/83	Котлета полтавская на пару	77,82	90	18,71	13,71	7,19	136,64	0,12	0,1	0	12,47	208,56	23,54	2,7
753/83	Макароны отварные	9,72	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
927/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	5,07	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Фрукт сезонный	37,07	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>880,00</b>	<b>36,50</b>	<b>28,37</b>	<b>123,77</b>	<b>797,03</b>	<b>0,42</b>	<b>127,88</b>	<b>0,04</b>	<b>109,28</b>	<b>446,85</b>	<b>147,92</b>	<b>7,24</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>54,31</b>	<b>59,12</b>	<b>218,23</b>	<b>1388,29</b>	<b>0,56</b>	<b>129,68</b>	<b>3,23</b>	<b>510,02</b>	<b>617,15</b>	<b>190,97</b>	<b>7,68</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **понедельник**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша рисовая на молоке без сахара	36,37	200/10	5,64	9,39	40,97	277,46	0,07	0,98	2,08	132,24	134,61	23,4	0,94
42/83	Сыр порциями	15,62	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай без сахара	4,63	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>535,00</b>	<b>18,01</b>	<b>16,29</b>	<b>103,72</b>	<b>631,65</b>	<b>0,22</b>	<b>4,20</b>	<b>2,13</b>	<b>366,80</b>	<b>240,59</b>	<b>72,54</b>	<b>2,83</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
61/83	Салат из св помидор и перца	47,1	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
176/83	Борщ со сметаной	46,6	250/10	7,69	6,71	13,3	150,53	0,08	21,58	0,02	41,51	117,29	38,02	2,17
676/83	Котлета полтавская на пару	98,35	100	20,79	15,23	7,99	151,82	0,13	0,11	0	13,85	231,73	26,16	3
753/83	Макароны отварные	11,66	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,00	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	37,07	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт	68,18	180	3,68	2,88	18,98	115							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1120,00</b>	<b>42,75</b>	<b>34,46</b>	<b>146,58</b>	<b>957,99</b>	<b>0,45</b>	<b>150,44</b>	<b>0,05</b>	<b>114,33</b>	<b>477,95</b>	<b>154,05</b>	<b>7,74</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>60,76</b>	<b>50,75</b>	<b>250,30</b>	<b>1589,64</b>	<b>0,67</b>	<b>154,64</b>	<b>2,18</b>	<b>481,13</b>	<b>718,54</b>	<b>226,59</b>	<b>10,57</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	25	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
3.46/02	Биточки по-белорусски на пару	93,36	90	18,03	18	1,76	239,18	0,08	1,33	0,35	36,46	220,34	28,09	2,74
179/83	Каша пшенная	9,80	150	6,83	4,91	37,89	226,01	0,38	0	0,02	18,01	145,52	62,78	4,35
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахар	30,43	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб ржаной	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>520,00</b>	<b>27,12</b>	<b>23,03</b>	<b>76,83</b>	<b>613,32</b>	<b>0,50</b>	<b>13,33</b>	<b>0,37</b>	<b>88,75</b>	<b>410,46</b>	<b>120,87</b>	<b>8,04</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	27,26	80	0,64	4	3,43	51,95	0,04	14,2	0	15,55	28,68	13,76	0,92
224/84	Суп с фрикадельками	55,00	250/30	8,67	5,67	20	170,61	0,16	22,45	0,002	24,63	145,45	37,18	2,13
632/83	Гуляш из говядины	67,48	50/75	15,07	13,06	5,3	210,98	0,08	4,7	0	14,88	176,96	19,33	2,46
179/83	Каша гречневая	15,75	150	8,53	5,02	44,23	228,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
924/83	Компот(фрукты или ягоды) без сахара	26,20	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	44,9	100	0,8	0,00	8,6	38,0	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>955,00</b>	<b>35,49</b>	<b>27,87</b>	<b>116,94</b>	<b>839,24</b>	<b>0,74</b>	<b>85,35</b>	<b>0,02</b>	<b>166,16</b>	<b>601,32</b>	<b>173,96</b>	<b>11,74</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>62,61</b>	<b>50,90</b>	<b>193,77</b>	<b>1452,56</b>	<b>1,24</b>	<b>98,68</b>	<b>0,39</b>	<b>254,91</b>	<b>1011,78</b>	<b>294,83</b>	<b>19,78</b>



Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
668/83	Тефтели рубленые на пару с соусом	42,87	60/50	8,51	10,4	7,86	182,59	0,04	3,6	0	41,13	98,71	13,48	1,32
179/83	Каша пшеничная	8,87	180	8,2	5,89	45,47	271,21	0,46	0	0,02	21,61	174,62	75,34	5,28
1010/83	Чай без сахара	4,88	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>570,00</b>	<b>22,91</b>	<b>17,01</b>	<b>106,31</b>	<b>689,19</b>	<b>0,61</b>	<b>6,50</b>	<b>0,02</b>	<b>92,00</b>	<b>380,72</b>	<b>121,66</b>	<b>8,95</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из св помидоров и огурцов	34,08	100	0,8	5	4,29	64,94	0,05	17,75	0	19,44	35,86	17,2	1,15
224/84	Суп с фрикадельками	92,56	250/50	9,29	6,08	21,43	182,8	0,16	22,45	0,002	24,63	145,45	37,18	2,13
632/83	Гуляш из говядины	99,08	75/75	21,4	17,36	5,3	281,89	0,11	4,7	0	18,49	256,24	27,74	3,5
179/83	Каша гречневая	18,90	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26,20	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	65,77	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1050,00</b>	<b>44,31</b>	<b>34,58</b>	<b>128,08</b>	<b>981,04</b>	<b>0,86</b>	<b>88,9</b>	<b>0,00</b>	<b>184,78</b>	<b>730,55</b>	<b>200,03</b>	<b>14,15</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>67,22</b>	<b>51,59</b>	<b>234,39</b>	<b>1670,23</b>	<b>1,47</b>	<b>95,40</b>	<b>0,02</b>	<b>276,78</b>	<b>1111,27</b>	<b>321,69</b>	<b>23,10</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	25,92	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша) на пару	73,62	90	15,39	19,71	10,41	246,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	37,51	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	21,22	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,73	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>560,00</b>	<b>22,09</b>	<b>24,80</b>	<b>81,62</b>	<b>595,73</b>	<b>0,37</b>	<b>44,82</b>	<b>0,80</b>	<b>298,77</b>	<b>279,43</b>	<b>106,72</b>	<b>4,46</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
123/83	Икра овощная	52,32	80	1,14	4,15	7,96	77,68	0,13	15,78	0	23,57	38,62	12,25	0,72
208/83	Рассольник ленинградский	59,4	250	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
703/83	Цыплята тушеные в соусе	44,18	90/50	21,54	17,59	3,74	226,12	0,09	1,6	0,06	18,31	251,39	35,98	2,1
356/16	Рис с овощами	18,17	150	3,53	3,16	33,85	179,28	0,06	1,64	0,02	18,82	58,06	15,16	1,18
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	28,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,61	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	34,36	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>950,00</b>	<b>38,52</b>	<b>32,71</b>	<b>107,44</b>	<b>847,03</b>	<b>0,47</b>	<b>101,02</b>	<b>0,10</b>	<b>139,78</b>	<b>541,72</b>	<b>132,99</b>	<b>6,95</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>	<b>1510,00</b>	<b>60,61</b>	<b>57,51</b>	<b>189,06</b>	<b>1442,76</b>	<b>0,84</b>	<b>145,84</b>	<b>0,90</b>	<b>438,55</b>	<b>821,15</b>	<b>239,71</b>	<b>11,41</b>

Возрастная категория: 12-18.лет

День: среда

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
364/83	Котлета рыбная на пару	40,58	70	12,46	10,22	12,9	200,84	0,06	0,2	0,4	53,96	33,56	28,84	1,75
753/83	Макароны отварные	13,61	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай без сахара	2,59	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,01	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>520,00</b>	<b>24,85</b>	<b>15,46</b>	<b>108,77</b>	<b>674,91</b>	<b>0,28</b>	<b>70,21</b>	<b>0,43</b>	<b>93,26</b>	<b>195,48</b>	<b>71,11</b>	<b>4,78</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
123/83	Икра овощная	92,87	100	1,42	5,19	9,95	97,1	0,16	19,72	0	29,46	48,27	15,31	0,92
208/83	Рассольник ленинградский	59,4	250	9,63	7,69	18,11	186,82	0,13	16	0,02	24,6	151,25	35	2,24
703/83	Цыплята тушеные в соусе	58,64	100/50	23,87	19,47	3,79	254,39	0,1	1,6	0,06	19,72	305,36	37,64	2,31
356/16	Рис с овощами	24,22	200	4,22	3,79	40,61	215,12	0,06	1,96	0,02	22,58	69,66	18,18	1,23
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	28,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб ржаной	3,06	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	71,81	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1025,00</b>	<b>41,72</b>	<b>36,26</b>	<b>116,44</b>	<b>930,56</b>	<b>0,53</b>	<b>83,28</b>	<b>0,10</b>	<b>151,84</b>	<b>610,94</b>	<b>138,73</b>	<b>7,21</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>66,57</b>	<b>51,72</b>	<b>225,21</b>	<b>1605,47</b>	<b>0,81</b>	<b>153,49</b>	<b>0,53</b>	<b>245,10</b>	<b>806,42</b>	<b>209,84</b>	<b>11,99</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: **четверг**

Неделя: первая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	18,67	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
319/16	Котлета н/р из филе птицы на пару	65,03	90	18,27	17,33	9,64	210,46	0,09	0,11	0,22	28,65	235,47	30,36	1,74
179/83	Каша гречневая	15,75	150	8,53	5,02	44,23	218,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	1,61	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	34,94	100	0,80	0	8,6	38	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>620,00</b>	<b>29,86</b>	<b>22,47</b>	<b>99,65</b>	<b>615,16</b>	<b>0,57</b>	<b>50,11</b>	<b>0,24</b>	<b>153,55</b>	<b>510,90</b>	<b>142,45</b>	<b>8,51</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	28,15	60	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
197/83	Щи из св капусты со сметаной	60,58	250/10	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
3	Азу по-татарски	117,58	265	23,38	20,13	29,1	384,86	0,23	28,16	0,04	35,67	297,8	52,4	4,33
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26,86	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	4,83	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>905,00</b>	<b>37,39</b>	<b>34,25</b>	<b>81,65</b>	<b>826,27</b>	<b>0,46</b>	<b>104,29</b>	<b>0,04</b>	<b>120,82</b>	<b>520,50</b>	<b>131,88</b>	<b>8,18</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>67,25</b>	<b>56,72</b>	<b>181,30</b>	<b>1441,43</b>	<b>1,03</b>	<b>154,40</b>	<b>0,28</b>	<b>274,37</b>	<b>1031,40</b>	<b>274,33</b>	<b>16,69</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

Неделя: первая  
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
732/83	Котлета из филе птицы на пару с соусом	35,45	50/50	11,79	9,9	15,63	207,17	39,96	21,95	157,93	1,26	0,08	1,8	0,42
179/83	Каша гречневая	16,30	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай без сахара	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,38	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>580,00</b>	<b>26,69</b>	<b>16,46</b>	<b>111,65</b>	<b>670,15</b>	<b>40,50</b>	<b>92,05</b>	<b>157,93</b>	<b>89,15</b>	<b>338,13</b>	<b>112,21</b>	<b>9,18</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	46,92	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
197/83	Щи из св капусты со сметаной	60,58	250/10	8,89	7,59	9,55	148,97	0,11	32,63	0	43,48	125,78	31,4	2,05
3	Азу по-татарски	117,58	265	23,38	20,13	29,1	384,86	0,23	28,16	0,04	35,67	297,8	52,4	4,33
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26,86	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,61	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	Фрукт печенный	23,97	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>995,00</b>	<b>46,71</b>	<b>44,73</b>	<b>157,70</b>	<b>961,35</b>	<b>0,52</b>	<b>139,29</b>	<b>0,04</b>	<b>135,02</b>	<b>560,04</b>	<b>179,60</b>	<b>9,10</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>73,40</b>	<b>61,19</b>	<b>269,35</b>	<b>1631,50</b>	<b>41,02</b>	<b>231,34</b>	<b>157,97</b>	<b>224,17</b>	<b>898,17</b>	<b>291,81</b>	<b>18,28</b>



Возрастная категория: 7-11 лет

День: **пятница**

Неделя: первая  
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
497/83	Запеканка из творога без сахара	136,34	180	27,1	19,99	25,44	419,83	0,09	0,92	0,12	30,21	375,35	45,56	1,05
1025/83	Какао с молоком без сахара	19,88	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный	3,78	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>540,00</b>	<b>32,16</b>	<b>23,54</b>	<b>59,36</b>	<b>608,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,92</b>	<b>0,12</b>	<b>155,61</b>	<b>479,41</b>	<b>62,36</b>	<b>1,33</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
1,57/06	Салат Беларусский	16,10	60	0,63	5,99	3,56	69,11	0,04	30,75	-	11,93	16,96	8,29	0,41
221/83	Суп картофельный с горохом	47,06	250	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	113,4	90	21,47	6,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
759/83	Картофельное пюре	30,32	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	25,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>950,00</b>	<b>40,69</b>	<b>25,23</b>	<b>115,51</b>	<b>824,17</b>	<b>0,55</b>	<b>79,80</b>	<b>0,47</b>	<b>228,73</b>	<b>367,22</b>	<b>157,06</b>	<b>9,35</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>72,85</b>	<b>48,77</b>	<b>174,87</b>	<b>1432,41</b>	<b>0,69</b>	<b>80,72</b>	<b>0,59</b>	<b>384,34</b>	<b>846,63</b>	<b>219,42</b>	<b>10,68</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: **пятница**

Неделя: первая  
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
417/83	Котлета по-хлыновски на пару	37,34	50/50	8,39	9,76	7,57	159,59	0,07	4,17	0,03	24,92	104,94	15,98	1,45
753/83	Макароны отварные	11,66	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай без сахара	4,88	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>500,00</b>	<b>22,32</b>	<b>15,18</b>	<b>113,48</b>	<b>680,35</b>	<b>0,32</b>	<b>7,07</b>	<b>0,06</b>	<b>72,33</b>	<b>292,80</b>	<b>65,99</b>	<b>4,93</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
1,57/06	Салат Беларусский	30,00	100	1,05	9,99	5,93	115,18	0,06	51,25	-	19,88	28,27	13,82	0,69
221/83	Суп картофельный с горохом	51,99	250	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	126	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
759/83	Картофельное пюре	36,38	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	25,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	62,51	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1030,00</b>	<b>44,57</b>	<b>41,49</b>	<b>129,51</b>	<b>946,12</b>	<b>0,63</b>	<b>110,53</b>	<b>0,57</b>	<b>280,22</b>	<b>414,16</b>	<b>202,73</b>	<b>13,18</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>66,89</b>	<b>56,67</b>	<b>242,99</b>	<b>1626,47</b>	<b>0,95</b>	<b>117,60</b>	<b>0,63</b>	<b>352,55</b>	<b>706,96</b>	<b>268,72</b>	<b>18,11</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: суббота

Неделя: первая  
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
660/83	Котлета московская на пару	75,44	90	12,61	6,73	9,94	209,42	0,12	0,12	0,23	22,54	142,32	21,47	2,03
747/83	Рис отварной	15,54	150	3,64	4,58	38,04	210,28	0,04	0	0,03	14,58	53,74	11,54	0,98
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	43,61	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>560,00</b>	<b>27,2</b>	<b>13,46</b>	<b>91,76</b>	<b>596,83</b>	<b>0,22</b>	<b>66,12</b>	<b>0,26</b>	<b>91,60</b>	<b>238,46</b>	<b>67,61</b>	<b>3,72</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	18,3	60	0,46	5,99	3,39	70,58	0,03	11,85	0	9,68	18,04	10,2	0,69
223/83	Суп с макарон изделиями	51,99	250	8,52	5,24	22,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
599/83	Поджарка из говядины	126,78	90	22,55	17,41	2,87	271,46	0,18	4,6	0,03	20,55	254,63	27,9	3,45
179/83	Каша пшеничная	15,52	150	4,54	3,74	24,14	150,63	0,11	0	0,02	1,22	162	0,03	2,43
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>770,00</b>	<b>37,85</b>	<b>32,50</b>	<b>87,90</b>	<b>848,00</b>	<b>0,48</b>	<b>42,21</b>	<b>0,06</b>	<b>102,23</b>	<b>582,53</b>	<b>95,28</b>	<b>8,98</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>65,08</b>	<b>45,96</b>	<b>179,66</b>	<b>1444,83</b>	<b>0,70</b>	<b>108,33</b>	<b>0,32</b>	<b>193,83</b>	<b>820,99</b>	<b>162,89</b>	<b>12,70</b>

Возрастная категория: 12-18.лет

День: суббота

Неделя: первая  
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
660/83	Котлета московская на пару с соусом	36,25	50/50	14,01	7,48	11,04	232,69	0,13	0,13	0,25	25,04	158,13	23,85	2,26
747/83	Рис отварной	17,78	180	4,37	5,5	45,65	252,33	0,05	0	0,04	17,5	64,49	13,85	1,18
1010/83	Чай без сахара	2,59	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,38	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>540,00</b>	<b>23,04</b>	<b>13,52</b>	<b>99,63</b>	<b>673,72</b>	<b>0,26</b>	<b>70,23</b>	<b>0,29</b>	<b>63,69</b>	<b>304,07</b>	<b>62,80</b>	<b>5,34</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
58/83	Салат из свежих помидор с раст.маслом	33,97	150	1,16	14,99	8,48	15,96	0,08	29,67	0	24,21	45,09	25,5	1,73
223/83	Суп с макарон изделиями	64,79	250	8,52	5,24	22,12	216,2	0,14	19,76	0,01	50,3	128,46	35,55	2
599/83	Поджарка из говядины	132,53	100/15	29,56	21,72	2,87	342,37	0,2	4,6	0,03	24,11	332,84	36,19	4,47
179/83	Каша пшеничная	18,62	180	5,45	4,49	28,97	180,76	0,13	0	0,02	1,46	194	0,04	2,92
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	26,20	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,41	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>980,00</b>	<b>50,15</b>	<b>49,44</b>	<b>116,80</b>	<b>939,42</b>	<b>0,57</b>	<b>60,03</b>	<b>0,06</b>	<b>120,56</b>	<b>719,79</b>	<b>118,88</b>	<b>11,53</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>73,19</b>	<b>62,96</b>	<b>216,43</b>	<b>1613,14</b>	<b>0,83</b>	<b>130,26</b>	<b>0,35</b>	<b>184,25</b>	<b>1023,86</b>	<b>181,68</b>	<b>16,87</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: понедельник

Неделя: вторая  
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша молочная Дружба без сахара	37,8	200/10	6,98	9,87	41,08	228,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	17,81	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
	Масло сливоч	24,34	15	0,2	10,88	0,13	99,15	0,02	0	0,06	3,6	3	0,45	0,03
1025/83	Какао с молоком без сахара	17,24	200	3,54	3,43	23,46	101,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный	2,33	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	60,48	180	3,68	2,88	18,98	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>750,00</b>	<b>20,60</b>	<b>33,18</b>	<b>94,11</b>	<b>594,88</b>	<b>0,29</b>	<b>1,29</b>	<b>2,09</b>	<b>461,21</b>	<b>311,25</b>	<b>70,47</b>	<b>2,72</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	37,68	80	0,39	5,99	2,61	66,11	0,04	37,5	0	9,29	17,32	8,58	0,49
183/83	Борщ сибирский	55,25	250	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
657/83	Шницель н/р из говядины на пару	88,14	90	12,61	6,73	9,94	209,42	0,12	0,12	0,23	22,54	142,32	21,47	2,03
753/83	Макаронны отварные	11,34	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23,78	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт печеный	18,59	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238</b>	<b>890,00</b>	<b>23,46</b>	<b>19,83</b>	<b>119,60</b>	<b>799,38</b>	<b>0,37</b>	<b>75,20</b>	<b>0,27</b>	<b>109,65</b>	<b>307,70</b>	<b>133,51</b>	<b>5,51</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>44,06</b>	<b>53,01</b>	<b>213,71</b>	<b>1394,26</b>	<b>0,66</b>	<b>76,49</b>	<b>2,36</b>	<b>570,86</b>	<b>618,95</b>	<b>203,98</b>	<b>8,23</b>



Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
179/83	Каша молочная Дружба без сахара	37,8	200/10	6,98	9,87	41,08	288,12	0,21	0,97	1,98	132,21	95,39	43,82	2,29
42/83	Сыр порциями	13,36	20	4,68	6	0	74,2	0,01	0,32	0,05	200	108,8	9,4	0,12
1010/83	Чай без сахара	2,59	200	0,19	0	13,63	54,9	0	0,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,25	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>510,00</b>	<b>19,31</b>	<b>16,77</b>	<b>103,57</b>	<b>640,22</b>	<b>0,36</b>	<b>1,39</b>	<b>2,03</b>	<b>363,96</b>	<b>334,44</b>	<b>92,12</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	47,85	100	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
183/83	Борщ сибирский	62,05	250	1,98	3,22	13,3	93,08	0,06	21,58	0,02	38,63	53,93	31,3	1,34
657/83	Шницель н/р из говядины на пару	97,93	100	14,01	7,48	11,04	232,69	0,13	0,13	0,25	25,04	158,13	23,85	2,26
753/83	Макароны отварные	13,61	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23,78	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Йогурт	68,18	180	3,68	2,88	18,98	45							
	Фрукт печеный	20,01	100	1,50	0	22,4	91	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1005,00</b>	<b>29,71</b>	<b>26,21</b>	<b>147,74</b>	<b>929,82</b>	<b>0,41</b>	<b>87,71</b>	<b>0,30</b>	<b>117,39</b>	<b>338,62</b>	<b>140,46</b>	<b>6,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>49,02</b>	<b>42,98</b>	<b>251,31</b>	<b>1570,04</b>	<b>0,77</b>	<b>89,10</b>	<b>2,33</b>	<b>481,35</b>	<b>673,06</b>	<b>232,58</b>	<b>10,18</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	25,92	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
контр.	Котлета рыбная бужок (горбуша) на пару	76,85	90	15,39	19,71	10,41	246,66	0,12	1,77	0,23	152,33	113,24	35,95	2
759/83	Картофельное пюре	34,2	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	21,30	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,73	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>670,00</b>	<b>21,33</b>	<b>24,74</b>	<b>76,39</b>	<b>572,43</b>	<b>0,36</b>	<b>44,82</b>	<b>0,80</b>	<b>296,77</b>	<b>272,93</b>	<b>105,32</b>	<b>4,37</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
61/83	Салат из св помидор и перца	22,00	60	0,64	3	3,22	41,84	0,04	67,65	0	10,58	15,28	9,6	0,47
217/83	Суп овощной	54,06	250	9,45	10,04	13,11	177,53	0,11	11,25	-	30,34	123,5	31,57	1,94
570/83	Язык отварной с соусом	126,25	50/50	11,28	9,6	3,57	154,5	0,1	1,9	0	13,1	173,97	19,09	4,43
179/83	Каша пшеничная	10,00	150	4,54	3,74	24,14	150,63	0,11	0	0,02	1,22	162	0,03	2,43
924/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	19,25	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	6,44	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>900,00</b>	<b>32,13</b>	<b>27,10</b>	<b>108,04</b>	<b>795,43</b>	<b>0,47</b>	<b>86,80</b>	<b>0,02</b>	<b>92,92</b>	<b>578,75</b>	<b>106,69</b>	<b>10,94</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>53,46</b>	<b>51,84</b>	<b>184,43</b>	<b>1367,86</b>	<b>0,83</b>	<b>131,62</b>	<b>0,82</b>	<b>389,69</b>	<b>851,68</b>	<b>212,01</b>	<b>15,31</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
364/83	Котлета рыбная на пару	38,94	80	12,46	10,22	12,9	200,84	0,06	0,2	0,4	53,96	33,56	28,84	1,75
753/83	Макароны отварные	12,96	180	6,24	4,52	43,16	240,77	0,11	0	0,03	12,85	56,07	10,27	0,77
1010/83	Чай без сахара	4,88	200	0,24	0	13,9	56,99	0	2,9	0	8,06	9,79	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,22	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>520,00</b>	<b>24,90</b>	<b>15,46</b>	<b>109,04</b>	<b>677,00</b>	<b>0,28</b>	<b>3,10</b>	<b>0,43</b>	<b>96,07</b>	<b>197,02</b>	<b>71,95</b>	<b>4,87</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
61/83	Салат из св помидор и перца	36,68	100	1,07	5	5,37	69,74	0,07	112,75	0	17,64	25,46	16	0,79
217/83	Суп овощной	54,06	250	9,45	10,04	13,11	177,53	0,11	11,25	-	30,34	123,5	31,57	1,94
570/83	Язык отварной	150,39	100	13,44	11,39	3,63	181,08	0,12	1,96	0	14,61	207,04	22,49	5,28
179/83	Каша пшеничная	12,00	180	5,45	4,49	28,97	180,76	0,13	0	0,02	1,46	194	0,04	2,92
924/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	19,25	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	7,65	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	57,97	200	2,66	0	19,8	86	0,04	360	30	0	28	0,42	1,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1115,00</b>	<b>38,29</b>	<b>31,64</b>	<b>134,88</b>	<b>966,04</b>	<b>0,58</b>	<b>491,96</b>	<b>30,02</b>	<b>101,73</b>	<b>682,00</b>	<b>116,92</b>	<b>14,20</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>63,19</b>	<b>47,10</b>	<b>243,92</b>	<b>1643,04</b>	<b>0,86</b>	<b>495,06</b>	<b>30,45</b>	<b>197,80</b>	<b>879,02</b>	<b>188,87</b>	<b>19,07</b>

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	15	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
319/16	Котлета из филе индейки на пару	80,01	90	13,55	11,09	14,83	221,6	0,09	0,23	0,5	41,24	179,15	23,83	1,28
179/83	Каша гречневая	15,75	150	8,53	5,02	44,23	200,57	0,38	0	0,02	55,62	213,83	71,09	5,72
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	20,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,67	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	27,57	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>620,00</b>	<b>25,24</b>	<b>16,23</b>	<b>104,64</b>	<b>608,30</b>	<b>0,55</b>	<b>72,23</b>	<b>0,52</b>	<b>165,14</b>	<b>460,58</b>	<b>137,92</b>	<b>8,25</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
55/1983	Салат из свежих огурцов	28,8	80	0,73	7,99	3,22	87,32	0,02	7,28	0	18,02	33,14	10,19	0,64
221/83	Суп картофельный с горохом	36,45	250	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
506/83	Рыба припущенная	113,41	90	21,47	6,77	0,54	157,57	0,06	0,54	0	55,66	4,07	50,18	3,62
773/83	Картофельное пюре	30,39	150	3,07	4,1	24	148,04	0,17	25,88	0,47	91,8	95,91	32,81	0,17
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23,47	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	5,48	30/40	5,2	0,66	33,85	155,1	0,1	0	0	19,2	91,1	26,2	1,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>920,00</b>	<b>40,09</b>	<b>27,17</b>	<b>107,71</b>	<b>805,85</b>	<b>0,52</b>	<b>56,33</b>	<b>0,47</b>	<b>232,82</b>	<b>376,90</b>	<b>173,56</b>	<b>9,49</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>65,33</b>	<b>43,40</b>	<b>212,35</b>	<b>1414,15</b>	<b>1,07</b>	<b>128,56</b>	<b>0,99</b>	<b>397,96</b>	<b>837,48</b>	<b>311,48</b>	<b>17,74</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда  
 Неделя: вторая  
 осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
732/83	Котлета из филе индейки на пару с соусом	34,91	50/50	8,02	6,82	11,51	144,71	0,05	1,73	0,28	28,5	108,16	15,33	0,9
179/83	Каша гречневая	15,10	180	10,24	6,02	53,08	274,28	0,46	0	0	66,74	256,6	85,31	6,86
1010/83	Чай без сахара	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>580,00</b>	<b>25,90</b>	<b>13,74</b>	<b>127,07</b>	<b>696,89</b>	<b>0,65</b>	<b>71,83</b>	<b>0,28</b>	<b>126,99</b>	<b>495,01</b>	<b>139,54</b>	<b>10,38</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
55/1983	Салат из свежих огурцов	46,67	100	0,91	9,99	4,03	109,15	0,03	9,1	0	22,53	41,42	12,74	0,8
221/83	Суп картофельный с горохом	59,11	250	9,36	7,65	21,18	165,29	0,17	16,63	0	31,66	146,28	35,38	3,48
508/83	Рыба припущенная	126,01	100	23,86	7,52	0,6	175,08	0,07	0,6	0	61,84	4,52	55,76	3,62
773/83	Картофельное пюре	36,47	180	3,68	4,91	28,8	177,64	0,2	31,05	0,57	110,16	115,09	39,37	1,42
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	23,47	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	40,15	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1015,00</b>	<b>44,93</b>	<b>30,79</b>	<b>127,01</b>	<b>936,09</b>	<b>0,62</b>	<b>123,38</b>	<b>0,57</b>	<b>297,87</b>	<b>434,31</b>	<b>202,65</b>	<b>11,29</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>70,83</b>	<b>44,53</b>	<b>254,08</b>	<b>1632,98</b>	<b>1,27</b>	<b>195,21</b>	<b>0,85</b>	<b>424,86</b>	<b>929,32</b>	<b>342,19</b>	<b>21,67</b>



Возрастная категория: 7-11лет

День: Четверг

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
497/83	Пудинг из творога без сахара	138,46	150	21,87	14,85	33,85	402,91	0,09	0,78	0,11	267,15	339,8	47,47	1,44
1025/83	Какао с молоком без сахара	19,81	200	2,09	1,48	23,92	118,85	0,02	0,5	1	60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	1,73	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>400,00</b>	<b>26,24</b>	<b>16,51</b>	<b>73,46</b>	<b>591,66</b>	<b>0,14</b>	<b>1,28</b>	<b>1,11</b>	<b>334,05</b>	<b>404,80</b>	<b>58,67</b>	<b>1,82</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	28	80	0,52	7,99	3,48	88,15	0,05	50	0	12,39	23,09	11,44	0,65
296/83	Уха ростовская( семга)	96,32	200	7,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
697/83	Птица отварная	58,42	90	18,7	12,23	0,41	198,52	0,08	0	0,05	11,3	237,3	28,25	1,7
779/83	Рагу овощное	25,10	150	5,75	3,95	19,73	121,33	0,14	17,35	0	41,36	69,45	29,75	1,33
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,16	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>930,00</b>	<b>38,95</b>	<b>28,48</b>	<b>104,40</b>	<b>831,67</b>	<b>0,50</b>	<b>89,60</b>	<b>0,07</b>	<b>130,73</b>	<b>485,09</b>	<b>132,69</b>	<b>58,30</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>65,19</b>	<b>44,99</b>	<b>177,86</b>	<b>1423,33</b>	<b>0,64</b>	<b>90,88</b>	<b>1,18</b>	<b>464,78</b>	<b>889,89</b>	<b>191,36</b>	<b>60,12</b>

Возрастная категория: 12-18.лет

День: **четверг**

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
420/83	Запеканка рисовая с творогом без сахара	50,01	180	32,23	23,65	30,03	491,2	0,11	1,06	0,14	350,24	441,66	53,31	1,25
1009/83	Чай без сахара	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	30/30	4,47	0,54	29,31	133,8	0,08	0	0	15,9	73,2	20,7	1,08
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>460,00</b>	<b>36,89</b>	<b>24,19</b>	<b>72,97</b>	<b>679,90</b>	<b>0,19</b>	<b>71,16</b>	<b>0,14</b>	<b>371,39</b>	<b>523,11</b>	<b>78,41</b>	<b>3,15</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	Салат из свежих овощей с раст. маслом	35	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
296/83	Уха ростовская( семга)	120,40	250	7,82	3,59	14,55	139,51	0,12	16,25	0,02	28	51,25	32,85	52,95
697/83	Птица отварная	64,91	100	20,68	13,53	0,46	219,6	0,09	0	0,05	12,5	262,5	31,25	1,88
779/83	Рагу овощное	33,47	200	6,89	4,73	23,68	145,59	0,16	20,82	0	49,64	83,34	35,7	1,59
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,44	40/40	5,96	0,72	39,08	178,4	0,11	0	0	21,2	97,6	27,6	1,44
	Фрукт сезонный	53,78	100	1,33	0	9,9	43	0,02	180	15	0	14	0,21	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1030,00</b>	<b>43,53</b>	<b>32,56</b>	<b>119,17</b>	<b>942,05</b>	<b>0,56</b>	<b>285,57</b>	<b>15,07</b>	<b>143,31</b>	<b>543,95</b>	<b>144,71</b>	<b>59,70</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>80,42</b>	<b>56,75</b>	<b>192,14</b>	<b>1621,95</b>	<b>0,75</b>	<b>356,73</b>	<b>15,21</b>	<b>514,70</b>	<b>1067,06</b>	<b>223,12</b>	<b>62,85</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: **пятница**

Неделя: вторая  
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	25	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
654/83	Бифштекс рубленый на пару	101,46	90	20,94	20,78	0	249,33	0,07	0	0	10,61	233,44	24,76	3,06
179/83	Каша кукурузная	11,72	150	3,92	3,91	34,13	158,9	0,06	0	0,02	16,18	55,51	19,22	1,36
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	20,41	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный	1,41	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>500,00</b>	<b>28,58</b>	<b>25,05</b>	<b>80,39</b>	<b>598,96</b>	<b>0,20</b>	<b>12,00</b>	<b>0,02</b>	<b>67,67</b>	<b>357,35</b>	<b>84,98</b>	<b>5,55</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	28,00	80	0,64	4	3,43	51,95	0,04	14,2	0	15,55	28,68	13,76	0,92
216/83	Суп крестьянский с крупой	60	250	2,39	4,69	13,77	110,5	0,13	20,6	0	27,8	58,4	25,85	1,43
642/83	Плов с мясом	115,00	200/50	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
1042/83	Напиток (фрукты или ягоды) без сахара	15,00	200	0,2	0	27,15	105,76	0	6	0	16,48	6,4	2,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	4,59	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукты печенный	15,41	100	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>930,00</b>	<b>25,74</b>	<b>24,19</b>	<b>128,55</b>	<b>794,89</b>	<b>0,36</b>	<b>56,45</b>	<b>0,04</b>	<b>111,41</b>	<b>383,41</b>	<b>125,48</b>	<b>7,21</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>54,32</b>	<b>49,24</b>	<b>208,94</b>	<b>1393,85</b>	<b>0,56</b>	<b>68,45</b>	<b>0,06</b>	<b>179,08</b>	<b>740,76</b>	<b>210,46</b>	<b>12,76</b>

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

Неделя: вторая  
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
1.307/02	Биточки хмельницкие на пару	38,51	50/50	8,73	11,76	6,91	195,76	0,21	10,68	1,06	14,25	152,26	15,39	3,23
179/83	Каша кукурузная	13,80	180	4,7	4,69	37,36	190,68	0,07	0	0,02	19,42	66,61	23,06	1,63
1009/83	Чай без сахара	3,87	200	0,19	0	13,63	54,9	0	70,1	0	5,25	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,82	50/50	7,46	0,9	48,86	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	0,92
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>560,00</b>	<b>21,08</b>	<b>17,35</b>	<b>106,76</b>	<b>664,34</b>	<b>0,42</b>	<b>80,78</b>	<b>1,08</b>	<b>65,42</b>	<b>349,12</b>	<b>77,35</b>	<b>6,60</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/1983	Салат из свежих помидор и огурцов	35,00	100	0,9	9,99	3,2	105,68	0,01	15,77	0	27,95	38,75	12,14	0,86
216/83	Суп крестьянский с крупой	60	250	2,39	4,69	13,77	110,5	0,13	20,6	0	27,8	58,4	25,85	1,43
642/83	Плов с мясом	115,00	200/50	19,49	15,38	51,34	434,08	0,13	5,65	0,04	39,58	248,93	38,27	3,85
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	22,06	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт печенный	39,34	150	1,50	0	22,4	46	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	60,48	270	7,56	6,48	38,07	45							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1030,00</b>	<b>35,08</b>	<b>36,90</b>	<b>173,24</b>	<b>922,99</b>	<b>0,36</b>	<b>58,02</b>	<b>0,04</b>	<b>130,41</b>	<b>417,28</b>	<b>150,86</b>	<b>7,33</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>56,16</b>	<b>54,25</b>	<b>280,00</b>	<b>1587,33</b>	<b>0,78</b>	<b>138,80</b>	<b>1,12</b>	<b>195,83</b>	<b>766,40</b>	<b>228,21</b>	<b>13,93</b>

Возрастная категория: 7-11лет

День: суббота

Неделя: вторая

осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
	Овощи порционно	17,89	60	0,48	0	1,8	9	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,54
660/83	Котлета московская на пару	69,72	90	12,61	6,73	9,94	209,42	0,12	0,12	0,23	22,54	142,32	21,47	2,03
753/83	Макароны отварные	9,72	150	5,2	3,77	35,97	200,64	0,09	0	0,02	10,71	46,73	8,56	0,64
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	24,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	3,06	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18
	Фрукт сезонный	35,61	100	0,90	0	8,4	38	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>160,00</b>	<b>620,00</b>	<b>20,97</b>	<b>10,62</b>	<b>91,49</b>	<b>596,19</b>	<b>0,29</b>	<b>72,12</b>	<b>0,25</b>	<b>101,53</b>	<b>256,65</b>	<b>73,03</b>	<b>3,92</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	раст. маслом	31,73	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
197/83	Щи из св капусты	55,00	250	8,32	8,8	12,81	150,41	0,04	12,15	0	40,3	143,2	17,85	1,98
675/83	Биточки по-селянски на пару	92,72	90	18,03	18	1,76	239,18	0,08	1,33	0,35	36,46	220,34	28,09	2,74
342/83	Капуста тушенная	25,43	150	4,02	6,57	17,78	143,34	0,11	80,6	0,03	87,02	74,09	30,6	3,3
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	27,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>238,00</b>	<b>840,00</b>	<b>34,26</b>	<b>43,72</b>	<b>81,16</b>	<b>824,85</b>	<b>0,34</b>	<b>162,58</b>	<b>0,38</b>	<b>206,35</b>	<b>509,69</b>	<b>123,44</b>	<b>9,42</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>55,23</b>	<b>54,34</b>	<b>172,65</b>	<b>1421,04</b>	<b>0,63</b>	<b>234,70</b>	<b>0,63</b>	<b>307,88</b>	<b>766,34</b>	<b>196,47</b>	<b>13,34</b>



Возрастная категория: 12-18лет

День: суббота

Неделя: вторая  
осень-зима

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал )	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК - 25%</b>														
444/83	Макароны отварные с сыром	32,88	200	9,81	11,77	41,34	320,44	0,11	0,28	0,03	185,61	148,24	18,07	0,84
1025/83	Какао с молоком без сахара	21,00	200	3,54	3,43	23,46	141,81	0,03	0	0	121,4	91,06	14	0,1
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	50/50	7,45	0,9	48,85	223	0,14	0	0	26,5	122	34,5	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60,00</b>	<b>500,00</b>	<b>20,80</b>	<b>16,10</b>	<b>113,65</b>	<b>685,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>333,51</b>	<b>361,30</b>	<b>66,57</b>	<b>2,74</b>
<b>ОБЕД - 35%</b>														
60/83	раст. маслом	38,08	100	0,65	9,99	4,35	110,19	0,06	62,5	0	15,49	28,86	14,3	0,81
197/83	Щи из св капусты	55,00	250	8,32	8,8	12,81	150,41	0,04	12,15	0	40,3	143,2	17,85	1,98
675/83	Биточки по-селянски на пару	101,01	100	20,03	20	1,96	265,76	0,09	1,48	0,39	40,51	244,82	31,21	3,04
342/83	Капуста тушенная	33,91	200	4,82	7,88	21,33	172,01	0,13	96,71	0,04	104,42	88,9	36,72	3,96
924/83	Компот (фрукты или ягоды) без сахара	27,00	200	0,26	0	24,92	92,53	0	6	0	16,48	6,4	18,8	0,23
	Хлеб пшеничный/ржаной	6,12	20/20	2,98	0,36	19,54	89,2	0,05	0	0	10,6	36,8	13,8	0,36
	Фрукт сезонный	76,88	100	0,40	10,7	9	42	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>338,00</b>	<b>1010,00</b>	<b>37,46</b>	<b>57,73</b>	<b>93,91</b>	<b>922,10</b>	<b>0,39</b>	<b>183,84</b>	<b>0,43</b>	<b>246,80</b>	<b>564,98</b>	<b>144,68</b>	<b>12,68</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>398,00</b>		<b>58,26</b>	<b>73,83</b>	<b>207,56</b>	<b>1607,35</b>	<b>0,67</b>	<b>184,12</b>	<b>0,46</b>	<b>580,31</b>	<b>926,28</b>	<b>211,25</b>	<b>15,42</b>