

МЕНЮ

День: Первый.
 Сезон: Осенне-зимний.
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									18.43								
164	54	Суп молочный с крупой	200	4.80	4.00	5.12	0.12	16.48	132.00	15.6	23	137	0.24	0.04	0.06	0.06	1.3
496	103	Какао с молоком	200	3.60	2.90	3.30	0.40	25.00	144.00	124	27	110	0.8	0.02	0	0.04	1.3
300	124	Яйцо вареное	40	5.10	5.10	4.60	0.00	0.3	63.00	22	5	77	1	0.1	0.2	0.03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			480	16.54	12.00	13.34	0.84	61.46	433.00	170	66.5	354	2.73	0.16	0.26	0.17	2.6
Обед									31.73								
76	16	Винегрет овощной	60	0.78	0.00	6.48	6.48	4.08	78.00	13.8	10.8	24	0.48	0	2.7	0.02	4.97
142	43	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.36	0.00	3.92	3.92	6.16	66.00	27.2	17.8	38	6.4	0	1.9	0.04	14.7
410	89	Фрикадельки из кур	90	12.00	10.86	10.50	0.11	6.40	168.00	35	13.5	84.4	1.01	0.06	0.45	0.04	0.68
258	60	Каша пшенная вязкая	150	6.54	2.28	9.6	1.23	27.83	224	103	41	157	1.12	0.06	0.15	0.13	1.1
512	107	Компот из изюма	200	0.30	0.00	0.00	0.00	20.10	81.00	10	3	6	0.6	0	0	0	0.8
108	122	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.00	0.58	0.58	12.30	58.75	5	3.5	16.3	0.28	0	0.28	0.03	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			765.00	25.52	13.14	31.56	12.80	90.23	745.75	208	108	389	11.5	0.12	6.04	0.33	22.3
Итого за день:				42.06	25.14	44.90	13.64	151.69	1178.8	378	175	743	14.2	0.28	6.3	0.5	24.9

МЕНЮ

День: Второй.
 Сезон: Осенне-зимний.
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									17.87								
250	62	Каша манная вязкая	150	5.77	2.40	8.85	0.33	26.62	209	10	17	102	0.42	0.06	0.52	0.06	1
493	102	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.00	60.00	11	1	3	0.3	0	0	0	0
	б/н	йогурт в индивид. упаковке	100	4.10	0.00	1.50	0.00	5.90	57.00	124	15	95	0.1	0	0	0	0.6
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			490	13.01	2.40	10.67	0.65	67.20	420.00	153	44.5	230	1.51	0.06	0.52	0.10	1.6
Обед									33.11								
65	25	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.86	0.78	6.84	6.18	5.88	92.00	10.8	10.8	39.6	0.54	0.02	2.76	0.05	6.12
147	45	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.20	0.00	2.20	2.28	15.04	89.00	12	19.2	50	0.7	0	1.12	0.08	6.6
381	77	Шницель натуральный	90	16.00	13.86	15.75	0.27	12.87	257.00	35.1	23.4	167	2.52	0.04	0.45	0.08	0
423	92	Капуста тушеная	150	5.55	0.00	5.40	0.45	5.85	95.00	92	36	83	1.5	0.04	1.05	0.06	26
512	107	Компот из плодов сушеных (изюм, курага)	200	0.30	0.00	0.00	0.00	20.10	81.00	10	3	6	0.6	0	0	0	0.8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			780	31.59	14.64	30.99	9.98	92.78	778.00	182	123	439	8.11	0.1	5.94	0.38	39.5
Итого за день:				44.60	17.04	41.66	10.63	159.98	1198	335	167	669	9.62	0.16	6.46	0.48	41.1

МЕНЮ

День: Третий.
 Сезон: Осенне-зимний.
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									18.34								
248	74	Каша гречневая вязкая	200	6.87	2.29	9.7	1.23	24.45	137	102	84	178	2.58	0.06	0.37	0.14	1.13
148	104	Кофейный напиток	200	3.20	2.90	2.80	0.10	22.40	153.00	126	14	90	0.1	0.02	0	0.04	1.3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
112	160	Фрукт яблоко	100	0.40	0.00	0.04	0.40	9.80	47.00	16	9	11	2.2	0	0.2	0.03	10
Итого за прием			540	13.51	5.19	15.66	2.05	76.33	431.00	252	119	309	5.57	0.08	0.57	0.25	12.43
Обед									26.43								
25	18	Салат из сырых овощей	60	0.66	0.00	3.70	3.70	2.20	39.00	15.6	11.4	20.4	0.36	0	1.7	0.02	8
144	44	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	0.00	3.40	0.26	12.10	86.00	15.2	20.4	52.6	0.7	0.02	0.16	0.15	6.9
343	96	Рыба, тушенная в томате с овоща	100	9.50	8.70	0.20	4.78	4.50	102.00	25	28	145	0.6	0	3	0.06	3.4
429	91	Картофельное пюре	150	3.15	0.60	6.60	0.45	16.35	138.00	39	29	86	1.05	0.04	0.15	0.14	5.1
518	112	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.20	0.20	92.00	14	0	0	2.8	0	0	0.02	4
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			790	21.83	9.30	14.90	10.19	68.39	621.00	131	119	398	7.76	0.06	5.57	0.50	27.4
Итого за день:				35.34	14.49	30.56	12.24	144.72	1052	383	238	707	13.33	0.14	6.14	0.75	39.83

МЕНЮ

День: Четвертый.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витами	
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг
Завтрак									21.40						
255	64	Каша ячневая	200	6.40	2.66	11.4	0.50	35.78	271	167	37	251	0.90	0.08	0.76
495	101	Чай с молоком	200	1.50	1.50	1.30	0.00	15.90	81.00	127	15	93	0.4	0.01	0
	б/н	йогурт в индивид. упаковке	100	4.10	0.00	1.50	0.00	5.90	57.00	124	15	95	0.1	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0
Итого за прием			540	15.0	4.2	14.5	0.8	77.3	503.0	426.1	78.5	469.3	2.1	0.1	0.8
Обед									34.13						
59	14	Салат из свеклы с чесноком	60	0.90	0.00	6.06	6.06	5.10	79.00	22.2	12.6	24.6	0.84	0	2.7
128	40	Борщ с капустой и картофелем	200	1.64	0.22	4.46	0.18	9.90	86.00	87	40.8	87	1.38	21.4	254
367	78	Гуляш из говядины	100	17.16	16.30	18.33	0.08	3.50	247.00	15.8	25	179	2.7	0.03	0.58
291	71	Макаронные изделия отварные	150	5.62	0.00	0.7	0.7	29.03	145	5.7	8.1	35.7	0.78	0.00	0.79
512	107	Компот из кураги	200	0.30	0.00	0.00	0.00	20.10	81.00	10	3	6	0.6	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56
Итого за прием			790	31.30	16.52	30.35	7.82	100.67	802.00	162.8	120	425.8	8.55	21.43	258.63
Итого за день:				46.34	20.68	44.87	8.64	177.93	1305	588.9	198	895.1	10.64	21.52	259.39

ИНЫ

В1,мг	С,мг
-------	------

0.10 1.4

0.04 1.3

0 0.6

0.04 0

0.2 3.3

0 3.3

0.07 7.65

0.06 0.8

0.06 0.01

0 0.8

0.04 0

0.07 0

0.30 115

0.48 118

МЕНЮ

День: Пятый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									20.98								
258	60	Каша пшениная вязкая	200	6.54	2.28	9.6	1.23	27.83	224	103	41	157	1.12	0.06	0.15	0.13	1.1
300	124	Яйцо вареное	40	5.10	5.10	4.60	0.00	0.30	63.00	22	5	77	1	0.1	0.2	0.03	0
494	100	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	61.00	14.2	2	4	0.4	0	0	0	2.8
100	121	Сыр твердый (порциями)	15	3.84	3.84	3.92	0.00	0.00	51.00	135	7.5	88.5	0.14	0.03	0.07	0	0.1
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			495	18.62	11.22	18.44	1.55	63.01	493.00	282	67	357	3.35	0.19	0.42	0.20	4
Обед									31.70								
19	3	Салат из свежих помидоров и огурц	60	0.54	0.00	3.00	3.00	2.40	36.00	10.3	9	18.8	0.42	0	1.56	0.03	8.46
154	46	Суп крестьянский с крупой	200	1.68	0.00	4.08	4.08	11.6	90	40.8	15	54	0.56	0	1.9	0.04	7.9
406	86	Плов из отварной птицы	210	16.00	12.70	15.90	11.50	37.90	359	33	31	133	1.3	0.01	5.4	0.03	1.3
157	111	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	0.00	0.00	25.20	96.00	7.96	2.86	5.06	0.14	0.01	0	0.01	13.2
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			750	24.00	12.70	23.78	19.38	110.14	745.00	114	88.2	304	4.67	0.02	9.42	0.22	30.9
Итого за день:				42.62	23.9	42.22	20.93	173.15	1238	396	155	661	8.02	0.21	9.84	0.42	34.9

МЕНЮ

День: Шестой.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									19.66								
316	127	Запеканка рисовая с творогом	200	8.60	5.70	8.40	0.20	37.70	261.00	53	25	133	0.8	0.1	0.4	0.05	0.1
493	102	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.00	60.00	11	1	3	0.3	0	0	0	0
112	160	Фрукт яблоко	100	0.40	0.00	0.40	0.40	9.80	47.00	16	9	11	2.2	0	0.2	0.03	10
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.27	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			540	12.14	5.70	9.12	0.92	82.18	462.00	88.1	46.5	177.3	3.99	0.10	0.60	0.12	10.10
Обед									33.79								
119	26	Икра морковная	60	1.44	0.00	4.26	4.26	6.24	69.00	26.4	18	34.8	1.02	0	2.28	0.01	4.74
132	41	Рассольник домашний	200	1.66	0.00	4.16	4.16	10.24	85.00	21	22.2	51.8	0.8	0	1.9	0.07	10
381	77	Биточки мясные	90	16.00	13.86	15.75	0.27	12.87	258.00	35	23.6	166.5	2.52	0.03	0.45	0.08	0
248	74	Каша гречневая вязкая	150	6.87	2.29	9.7	1.23	24.45	137	102	84	178	2.58	0.06	0.37	0.14	1.13
512	107	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0.30	0.00	0.00	0.00	20.10	81.00	10	3	6	0.6	0	0	0	0.8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			780	31.95	16.15	34.67	10.72	106.94	794.00	217	181	530.6	9.77	0.09	5.56	0.41	16.67
Итого:				44.09	21.85	43.79	11.64	189.12	1256	305	228	707.9	13.8	0.19	6.16	0.53	26.77

МЕНЮ

День: Седьмой.
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									18.60								
165	51	Суп молочный с макаронными из	250	5.70	3.98	5.26	0.20	19.00	146.00	164	21	137	0.36	0.04	0.26	0.08	0.92
105	120	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	75.00	1.2	0	1.9	0.02	0.06	0.1	0	0
503	105	Кисель из концентрата плодогос	200	1.40	0.00	0.00	0.00	29.00	122.00	1	0	0	0.1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			500	10.19	4.03	13.83	8.77	67.76	437.00	174	32.5	169	1.17	0.10	0.36	0.12	0.9
Обед									34.81								
52	12	Салат из свеклы с изюмом	80.00	1.20	0.00	5.20	5.20	0.20	99.00	32	21.6	40	1.2	0	2.24	0.02	4.32
150	56	Суп картофельный с рыбой	200	7.88	5.76	3.84	0.37	12.12	115.00	34	46	148	1.3	0.03	0.28	0.14	9.7
369	79	Жаркое по-домашнему	200	23.63	21.36	21.09	0.45	15.09	344.00	32	51	242	3.1	0.04	0.7	0.14	6.9
507	106	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.00	0.20	0.20	23.10	96.00	22	14	16	1.1	0	0.2	0.02	4.3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			760	38.89	27.12	31.13	6.57	68.46	818.00	142	163	540	8.95	0.03	3.98	0.43	25.2
Итого за день:				49.08	31.15	57.06	15.34	136.22	1255.00	316	195	709	10.1	0.13	4.34	0.55	26.1

МЕНЮ

День: Двенадцатый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									23.96								
260	70	Каша "Дружба"	200	5.20	2.97	11.65	0.52	25.05	227	127	31	140	0.6	0.08	0.2	0.08	1.3
496	103	Какао с молоком	200	3.60	2.90	3.30	0.40	25.00	144.00	124	27	110	0.8	0.02	0	0.04	1.3
112	60	Фрукт банан	100	1.50	0.00	0.50	0.50	21.00	98.00	8	42	28	0.6	0	0.4	0.04	10
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			540	13.34	2.90	15.77	1.74	90.73	563.00	267	112	168	2.69	0.02	0.2	0.20	12.6
Обед									29.91								
119	26	Икра морковная	60	1.44	0.00	4.26	4.26	6.24	69.00	26.4	18	34.8	1.02	0	2.28	0.01	5
126	55	Борщ из свежей капусты	200	1.32	0.00	3.88	3.88	5.60	62.00	34	19	36	0.9	0	1.9	0.02	10
405	183	Курица в соусе с томатом	100	11.30	10.75	11.25	0.17	3.42	160.00	28.3	13.3	75	0.83	0.03	0.42	0.02	1.92
429	91	Картофельное пюре	150	3.15	0.60	6.60	0.45	16.35	138.00	39	29	86	1.05	0.04	0.15	0.14	5.1
508	108	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	0.00	0.00	27.00	110.00	28	7	19	1.5	0	0	0.01	0.5
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			790	23.39	11.35	26.79	9.56	91.65	703.00	178	117	344	7.55	0.07	5.31	0.31	22.3
Итого:				36.73	14.25	42.56	11.30	182.38	1266	445	228	513	10.2	0.09	5.51	0.51	34.9

МЕНЮ

День: Восьмой
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
23.32																	
256	65	Каша пшеничная	150	6.53	2.32	8.9	0.46	28.53	220	108	37	164	1.80	0.06	0.15	0.07	1
148	104	Кофейный напиток	200	3.20	2.90	2.80	0.10	22.40	153.00	126	14	90	0.1	0.02	0	0.04	1.3
112	160	Фрукт яблоко	100	0.40	0.00	0.40	0.40	9.80	47.00	16	9	11	2.2	0	0.2	0.03	10
100	121	Сыр твердый (порциями)	10	2.56	2.56	2.61	0.00	0.00	34.00	90	5	59	0.09	0.02	0.05	0	0.07
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			500	15.73	7.78	15.03	1.28	80.41	548.00	348	76.5	354	4.88	0.10	0.40	0.18	12.4
Обед									33.53								
65	25	Салат картофельный с зеленым г	60	1.86	0.78	6.84	6.18	5.88	92.00	10.8	10.8	39.6	0.54	0.015	2.76	0.05	6.12
142	43	Щи из свежей капусты с картофе.	200	1.36	0.00	3.92	3.92	6.16	66.00	27.2	17.8	38	6.4	0	1.9	0.04	14.7
381	77	Шницель	80	14.24	12.32	14.00	0.24	11.44	229.00	31	21	148	2.24	0.03	0.4	0.07	0
291	71	Макаронные изделия отварные	200	5.62	0.00	0.7	0.7	29.03	145	5.7	8.1	35.7	0.78	0.00	0.79	0.06	0.01
518	112	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.20	0.20	92.00	14	0	0	2.8	0	0	0.02	4
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			820	29.76	12.32	26.46	12.04	85.75	788.00	111	88	355	8.61	0.03	6.41	0.35	10.1
Итого за прием:				45.49	20.10	41.49	13.32	166.2	1336.00	459	164	709	13.49	0.13	6.81	0.53	22.5

МЕНЮ

День: Девятый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									20.98								
108	116	Лапшевник с творогом	150	11.70	10.05	11.55	0.15	31.65	181.00	74	20.6	145	0.1	0.06	0.5	0.09	0.26
493	102	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.00	60.00	11	1	3	0.3	0	0	0	0
105	120	Масло сливочное	10	0.04	0.04	6.60	0.00	0.07	60.00	0.96	0	1.52	0.01	47.2	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
112	160	Фрукт банан	100	1.50	0.00	0.50	0.50	21.00	98.00	8	42	28	0.6	0	0.4	0.04	10
Итого за прием			500	16.38	10.09	18.97	0.97	87.40	493.00	102	75.1	208	1.7	47.26	0.9	0.17	10
Обед									32.68								
76	16	Винегрет овощной	80	1.04	0.00	8.64	8.64	5.44	104.00	18.4	14.4	32	0.64	0	3.7	0.02	6.63
134	42	Рассольник ленинградский	200	1.64	0.00	4.20	4.20	12.96	97.00	12.4	0.7	50.4	0.74	47.26	1.8	0.07	6.14
343	96	Рыба, тушенная в томате с овоще	100	9.50	8.70	0.20	4.78	4.50	102.00	25	28	145	0.6	0	3	0.06	3.4
414	69	Рис отварной	150	3.69	0.03	6.07	0.50	33.83	205	0.87	22	70	0.5	0.03	0.3	0.02	0
507	106	Компот из свежих (яблок)	200	0.50	0.00	0.20	0.20	23.10	96.00	22	14	16	1.1	0	0.2	0.02	4.3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			810	22.05	8.73	20.11	19.12	112.87	768.00	101	109	407	5.83	47.29	9.56	0.30	20.5
Итого за день:				38.43	18.82	39.08	20.09	200.27	1261.00	203	184	615	7.53	94.55	10.46	0.47	30.5

МЕНЮ

День: Десятый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									24.17								
258	60	Каша пшениная вязкая	200	8.72	3.04	12.8	1.64	37.10	299	138	55	210	1.5	0.08	0.2	0.18	1.4
300	124	Яйцо вареное	40	5.10	5.10	4.60	0.00	0.30	63.00	22	5	77	1	0.1	0.2	0.03	0
494	100	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	61.00	14.2	2	4	0.4	0	0	0	2.8
100	121	Сыр твердый (порциями)	15	3.84	3.84	3.92	0.00	0.00	51.00	135	7.5	88.5	0.14	0.03	0.07	0	0.1
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			495	20.80	11.98	21.64	1.96	72.28	568.00	317	81	410	3.73	0.21	0.47	0.25	4.3
Обед									31.37								
17	1	Салат из свежих огурцов	80	0.56	0.00	8.08	8.08	8.45	81.10	14.9	10.3	26.3	0.4	0	3.6	0.02	4
154	46	Суп крестьянский с крупой	200	1.68	0.00	4.08	4.08	11.6	90	40.8	15	54	0.56	0	1.9	0.04	7.9
364	146	Азу	200	16.30	12.96	17.44	0.56	20.80	306.00	29.6	50	186	3.4	0.04	0.64	0.17	8.9
157	111	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	0.00	0.00	25.20	96.00	7.96	2.86	5.06	0.14	0.01	0	0.01	13.2
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			760	24.32	12.96	30.40	13.52	99.09	737.10	115	108	365	6.75	0.05	6.7	0.35	34
Итого за день:				45.12	24.9	52.04	15.48	171.37	1305.1	433	189	775	10.5	0.26	7.17	0.60	38.3

МЕНЮ

День: Двенадцатый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									24.09								
253	61	Каша рисовая вязкая	200	6.28	3,20	11.8	0.44	37.00	279	131	37	169	0.6	0.08	0.28	0.06	1.4
503	105	Кисель из концентрата плодового	200	1.40	0.00	0.00	0.00	29.00	122.00	1	0	0	0.1	0	0	0	0
112	160	Фрукт яблоко	100	0.60	0.00	0.60	0.60	14.70	71.00	24	13.5	16.5	3.3	0	0.3	0.05	15
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			540	11.32	#####	12.72	1.36	100.38	566.00	164	62	215.8	4.69	0.08	0.58	0.15	16.40
Обед									34.09								
66	24	Салат картофельный с солеными огур	60.00	1.36	0.00	4.24	4.24	8.40	77.00	15	16.8	39	0.56	0	1.9	0.06	10.5
150	56	Суп картофельный с рыбой	250	7.88	5.76	3.84	0.37	12.12	115.00	34	46	148	1.3	0.03	0.28	0.14	9.7
367	78	Гуляш из говядины	100	17.16	16.30	18.33	0.08	3.50	247.00	15.8	25	179	2.7	0.03	0.58	0.06	0.8
248	74	Каша гречневая вязкая	150	6.87	2.29	9.7	1.23	24.45	137	102	84	178	2.58	0.06	0.37	0.14	1.13
494	100	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	61.00	14.2	2	4	0.4	0	0	0	2.8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			840	39.05	24.35	36.91	6.72	96.71	801.00	203	204	641.5	10,01	0.12	3.69	0.51	24.93
Итого:				50.37	#####	49.63	8.08	197.09	1367	367	266	857.3	#####	0.2	4.27	0.66	41.33

МЕНЮ

День:

Первый.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									17.13								
164	54	Суп молочный с крупой	250	6.00	5.00	6.40	0.15	20.60	165.00	19.5	28.7	171	0.3	0.05	0.07	0.07	1.6
496	103	Какао с молоком	200	3.60	2.90	3.30	0.40	25.00	144.00	124	27	110	0.8	0.02	0	0.04	1.3
300	124	Яйцо вареное	40	5.10	5.10	4.60	0.00	0.3	63.00	22	5	77	1	0.1	0.2	0.03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			530	17.74	13.00	14.62	0.87	65.58	466.00	174	72.2	388	2.79	0.17	0.27	0.18	2.9
Обед									34.56								
76	16	Винегрет овощной	100	1.03	0.00	10.80	10.80	6.80	130.00	23	18	40	0.8	0	4.6	0.04	8.4
142	43	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.70	0.00	4.90	4.90	7.70	83.00	34	22.2	47.5	8	0	2.4	0.05	18.4
410	89	Фрикадельки из кур	100	15.30	13.57	13.30	0.14	8.14	213.00	44	17	107	1.3	0.07	0.6	0.06	0.09
258	60	Каша пшенная вязкая	180	7.85	2.74	11.52	1.48	33.39	269	124	49	189	1.35	0.07	0.18	0.16	1.26
512	107	Компот из изюма	200	0.30	0.00	0.00	0.00	20.10	81.00	10	3	6	0.6	0	0	0	0.8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			910	31.86	16.31	41.32	18.12	109.17	940	257	139	483	14.3	0.14	7.78	0.42	29
Итого за день:				49.60	29.31	55.94	18.99	174.75	1406	431	212	871	17.1	0.31	8.05	0.6	31.9

МЕНЮ

День:

Второй.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									18.01								
250	62	Каша манная вязкая	200	7.70	3.20	11.8	0.44	35.50	279	14	23	136	0.56	0.08	0.7	0.08	1.4
493	102	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.00	60.00	11	1	3	0.3	0	0	0	0
	б/н	йогурт в индивид. упаковке	100	4.10	0.00	1.50	0.00	5.90	57.00	124	15	95	0.1	0	0	0	0.6
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			540	10.84	3.20	12.12	0.76	70.18	490.00	33.1	35.5	169	1.55	0.08	0.7	0.12	1.4
Обед									31.36								
65	25	Салат картофельный с зеленым горош	100	3.10	1.30	11.40	10.30	9.80	154.00	18	18	66	0.9	0.03	4.6	0.08	10.2
147	45	Суп картофельный с макаронными изд	250	2.70	3.20	2.80	2.85	18.80	111.00	15	24	63	0.9	0	1.4	0.1	8.2
381	77	Шницель натуральный	100	17.80	15.40	17.50	0.30	14.30	286.00	39	26	185	2.8	0.04	0.5	0.09	0
423	92	Капуста тушеная	180	6.66	0.00	6.48	0.54	7.02	113.00	110	43	99	1.8	0.05	1.26	0.07	31
512	107	Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0.30	0.00	0.00	0.00	20.10	81.00	10	3	6	0.6	0	0	0	0.8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	13.36	70	14.00	18.8	63.2	1	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			910	36.24	19.90	38.98	27.67	159.70	853.00	219	189	450	9.25	0.12	8.32	0.45	50.2
Итого за день:				47.08	23.10	51.10	28.43	229.88	1343	252	224	620	10.8	0.2	9.02	0.57	51.6

МЕНЮ

День:

Третий.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									17.54								
248	74	Каша гречневая вязкая	200	9.16	3.06	12.9	1.6	32.60	183	136	112	237	3.44	0.08	0.50	0.19	1.36
148	104	Кофейный напиток	200	3.20	2.90	2.80	0.10	22.40	153.00	126	14	90	0.1	0.02	0	0.04	1.3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
112	160	Фрукт яблоко	100	0.40	0.00	0.40	0.40	9.80	47.00	16	9	11	2.2	0	0.2	0.03	10
Итого за прием:			540	15.80	5.96	16.42	2.42	84.48	477.00	286	146	368	6.43	0.10	0.70	0.30	12.66
Обед									26.287								
25	18	Салат из сырых овощей	100	1.10	0.00	6.10	6.10	3.70	65.00	26	19	34	0.6	0	2.9	0.04	13.5
144	44	Суп картофельный с бобовыми	250	2.30	0.00	4.25	0.32	15.12	108.00	19	25.5	65.7	0.9	0.03	0.2	0.19	8.6
343	96	Рыба, тушенная в томате с овощам	110	9.50	8.70	0.20	4.78	4.5	102.00	25	28	145	0.6	0	3	0.06	4.7
429	91	Картофельное пюре	200	4.20	0.80	8.80	0.60	21.80	184.00	52	38	114	1.4	0.06	0.2	0.18	6.8
518	112	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.20	0.20	92.00	14	0	0	2.8	0	0	0.02	4
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием:			940	23.78	9.50	20.35	12.80	78.36	715.00	158	141	452	8.55	0.09	6.86	0.60	37.6
Итого за день:				39.58	15.46	36.77	15.22	162.84	1192	444	287	820	14.98	0.19	7.56	0.90	50.26

МЕНЮ

День:

Четвертый

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

12-18 лет

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									18.49								
255	64	Каша ячневая	200	6.40	2.66	11.4	0.50	35.78	271	167	37	251	0.90	0.08	0.76	0.10	1.4
495	101	Чай с молоком	200	1.50	1.50	1.30	0.00	15.90	81.00	127	15	93	0.4	0.01	0	0.04	1.3
	б/н	йогурт молочный (в инд. упак.)	100	4.10	0.00	1.50	0.00	5.90	57.00	124	15	95	0.1	0	0	0	0.6
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			540	15.04	4.16	14.52	0.82	77.26	503.00	426	78.5	469	2.09	0.09	0.76	0.18	3.3
Обед									33.93								
59	14	Салат из свеклы с чесноком	100	1.50	0.00	10.10	10.10	8.50	131.00	37	21	41	1.4	0	4.5	0.02	5.5
128	40	Борщ с капустой и картофелем	250	2.05	0.28	5.58	0.22	12.44	107.00	109	51	109	1.72	26.76	317	0.09	9.56
367	78	Гуляш из говядины	100	17.16	16.30	18.33	0.08	3.50	247.00	15.8	25	179	2.7	0.03	0.58	0.06	0.8
291	71	Макаронные изделия отварные	200	7.50	0.00	0.9	0.9	38.70	193	7.6	10.8	47.6	1.04	0.00	1.06	0.08	0.02
512	107	Компот из кураги	200	0.30	0.00	0.00	0.00	20.10	81.00	10	3	6	0.6	0	0	0	0.8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			930	34.19	16.58	35.71	12.10	116.28	923.00	202	138	476	9.71	26.79	323.7	0.36	15.9
Итого за день:				49.23	20.74	50.23	12.92	193.54	1426	628	217	945	11.80	26.88	324.46	0.54	19.2

МЕНЮ

День: Пятый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									21.51								
258	60	Каша пшениная вязкая	200	8.72	3.04	12.8	1.64	37.10	299	138	55	210	1.5	0.08	0.2	0.18	1.4
300	124	Яйцо вареное	40	5.10	5.10	4.60	0.00	0.30	63.00	22	5	77	1	0.1	0.2	0.03	0
494	100	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	61.00	14.2	2	4	0.4	0	0	0	2.8
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5.12	5.12	5.22	0.00	0.00	68.00	180	10	118	0.18	0.04	0.1	0	0.14
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			500	22.08	10.22	22.94	1.96	72.28	585.00	362	83.5	439	3.77	0.14	0.5	0.25	4.34
Обед									30.37								
19	3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.90	0.00	5.00	5.00	4.00	60.00	17	16	32	0.7	0	2.6	0.04	14.1
154	46	Суп крестьянский с крупой	250	2.10	0.00	5.10	5.10	14.5	113	51	19	67	0.7	0	2.4	0.05	9.9
406	86	Плов из отварной птицы	210	17.50	13.90	17.40	12.50	41.50	393	36	40	146	1.4	0.01	5.9	0.03	1.4
157	111	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	0.00	0.00	25.20	96.00	7.96	2.86	5.06	0.14	0.01	0	0.01	13.2
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			840	26.28	13.90	28.30	23.40	118.24	826.00	134	108	344	5.19	0.02	11.46	0.24	38.6
Итого:				48.36	24.12	51.24	25.36	190.52	1411	496	192	783	8.96	0.16	11.96	0.49	42.9

МЕНЮ

День:

Шестой.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

12-18лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									20.18								
316	127	Запеканка рисовая с творогом	200	11.46	7.60	11.20	0.27	50.27	348.00	70.7	33.3	177	1.07	0.13	0.5	0.07	0.13
493	102	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.00	60.00	11	1	3	0.3	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
112	160	Фрукт яблоко	100	0.40	0.00	0.40	0.40	9.80	47.00	16	9	11	2.2	0	0.2	0.03	10
Итого за прием			540	15.00	7.60	11.92	0.99	94.75	549.00	106	54.8	222	4.26	0.13	0.70	0.14	10.13
Обед									33.71								
119	26	Икра морковная	100	2.40	0.00	7.10	7.10	10.40	115.00	44	30	58	1.7	0	3.8	0.03	7.9
132	41	Рассольник домашний	250	2.07	0.00	5.20	5.20	12.80	106.00	26.3	27.7	64.7	1	0	2.4	0.09	12.5
381	77	Биточки мясные	100	17.80	15.40	17.50	0.30	14.30	286.00	39	26	185	2.8	0.04	0.5	0.09	0
248	74	Каша гречневая вязкая	180	8.24	2.75	11.61	1.48	29.34	165	122	101	213	3.10	0.07	0.45	0.17	1.35
512	107	Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0.30	0.00	0.00	0.00	20.10	81.00	10	3	6	0.6	0	0	0	0.8
109	123	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			910	36.49	18.15	42.21	14.88	119.98	917.00	263	218	620	11.45	0.11	7.71	0.49	22.55
Итого за день:				51.49	25.75	54.13	15.87	214.73	1466	369	273	842	15.7	0.24	8.41	0.63	32.7

МЕНЮ

День:

Седьмой.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									17.43								
165	51	Суп молочный с макаронными из	250	7.12	4.97	6.57	0.25	23.75	183.00	205	26.3	171	0.45	0.05	0.32	0.1	1.15
105	120	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	75.00	1.2	0	1.9	0.02	0.06	0.1	0	0
503	105	Кисель из концентрата плодогос	200	1.40	0.00	0.00	0.00	29.00	122.00	1	0	0	0.1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			500	11.61	5.02	15.14	8.82	72.5	474.00	215	37.7	203	1.26	0.1	0.4	0.14	1.2
Обед									33.35								
52	12	Салат из свеклы с изюмом	100	1.50	0.00	6.50	6.50	0.25	124.00	40	27	50	1.5	0	2.8	0.04	5.5
150	56	Суп картофельный с рыбой	250	9.85	7.20	4.80	0.47	15.15	144.00	43	57	185	1.6	0.04	0.35	5.4	12.1
369	79	Жаркое по-домашнему	220	26.00	23.50	23.20	0.50	16.60	379.00	35	56	266	3.4	0.04	0.8	0.16	7.6
507	106	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.00	0.20	0.20	23.10	96.00	22	14	16	1.1	0	0.2	0.02	4.3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			850	43.53	30.70	35.50	8.47	71.54	907.00	162	184	611	9.85	0.04	4.71	5.73	21.9
Итого за день:				55.14	35.72	50.64	17.29	144.05	1477	377	222	814	11.1	0.15	5.13	5.87	23.1

МЕНЮ

День: Двенадцатый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									20.70								
260	70	Каша "Дружба"	200	5.20	2.97	11.65	0.52	25.05	227	127	31	140	0.6	0.08	0.2	0.08	1.3
496	103	Какао с молоком	200	3.60	2.90	3.30	0.40	25.00	144.00	124	27	110	0.8	0.02	0	0.04	1.3
516	110	Банан	100	1.50	0.00	0.50	0.50	21.00	98.00	8	42	28	0.6	0	0.4	0.04	10
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			540	8.14	2.90	4.12	1.22	65.68	563.00	140	80.5	168	2.09	0.02	0	0.12	11.3
Обед									32.28								
119	26	Икра морковная	100	2.40	0.00	7.10	7.10	10.40	115.00	44	30	58	1.7	0	3.8	0.03	7.9
128	40	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	0.00	5.00	5.00	10.60	95.00	34	26.2	53	1.2	0	2.4	0.05	10.3
405	183	Курица в соусе с томатом	100	13.60	12.90	13.50	0.20	4.10	192.00	34	16	90	1	0.03	0.5	0.02	2.3
429	91	Картофельное пюре	200	4.20	0.80	8.80	0.60	21.80	184.00	52	38	114	1.4	0.06	0.2	0.18	6.8
508	108	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	0.00	0.00	27.00	110.00	28	7	19	1.5	0	0	0.01	0.5
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	3.30	0.00	0.60	0.60	16.7	88.00	17.5	23.5	79	1.95	0	0.7	0.09	0
Итого за прием			930	28.84	13.70	35.32	13.82	110.28	878.00	218	152	443	9.44	0.09	6.9	0.42	27.8
Итого:				36.98	16.60	39.44	15.04	175.96	1441	358	233	612	11.5	0.11	6.9	0.54	39.1

МЕНЮ

День: Восьмой
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									24.12								
256	65	Каша пшеничная	200	8.70	3.10	11.9	0.62	38.04	294	144	50	219	2.40	0.08	0.20	0.10	1.4
148	104	Кофейный напиток	200	3.20	2.90	2.80	0.10	22.40	153.00	126	14	90	0.1	0.02	0	0.04	1.3
112	160	Фрукт яблоко	100	0.40	0.00	0.40	0.40	9.80	47.00	16	9	11	2.2	0	0.2	0.03	10
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5.12	5.12	5.22	0.00	0.00	68.00	180	10	118	0.18	0.04	0.1	0	0.14
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			560	20.46	11.12	20.64	1.44	89.92	656.00	474	94.5	468	5.57	0.14	0.50	0.21	12.8
Обед									35.74								
65	25	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3.10	1.30	11.40	10.30	9.80	154.00	18	18	66	0.9	0.03	4.6	0.08	10.2
142	43	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.70	0.00	4.90	4.90	7.70	83.00	34	22.2	47.5	8	0	2.4	0.05	18.4
381	77	Шницель	100	17.80	15.40	17.50	0.30	14.30	286.00	39	26	185	2.8	0.04	0.5	0.09	0
291	71	Макаронные изделия отварные	200	7.50	0.00	0.9	0.9	38.70	193	7.6	10.8	47.6	1.04	0.00	1.06	0.08	0.02
518	112	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.20	0.20	92.00	14	0	0	2.8	0	0	0.02	4
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			930	36.78	15.40	35.7	17.4	103.74	972.00	135	107	440	9.79	0.04	8.56	0.43	14.2
Итого:				57.24	26.52	56.34	18.84	193.66	1628	609	202	908	15.36	0.18	9.06	0.64	27.1

МЕНЮ

День:

Девятый

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

12-18 лет.

№ реп.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									20.88								
108	116	Лапшевник с творогом	200	15.60	13.40	15.40	0.20	42.20	241.00	148	41.2	289	2	0.08	0.7	0.18	0.52
493	102	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.00	60.00	11	1	3	0.3	0	0	0	0
105	120	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	75.00	1.2	0	1.9	0.02	0.06	0.1	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
112	160	Фрукт банан	100	1.50	0.00	0.50	0.50	21.00	98.00	8	42	28	0.6	0	0.4	0.04	10
Итого за прием			550	20.29	13.45	24.47	9.27	97.96	568.00	176	95.7	352	3.61	0.14	1.2	0.26	10
Обед									32.57								
76	16	Винегрет овощной	100	1.03	0.00	10.80	10.80	6.80	130.00	23	18	40	0.8	0	4.6	0.04	8.4
134	42	Рассольник ленинградский	250	2.05	0.00	5.25	5.25	16.20	121.00	15.5	0.9	63	0.92	194	2.3	0.09	7.67
343	96	Рыба, тушенная в томате с овощам	100	9.50	8.70	0.20	4.78	4.50	102.00	25	28	145	0.6	0	3	0.06	3.4
414	69	Рис отварной	200	4.90	0.04	8.10	0.70	45.10	273	6.8	30	94	0.7	0.05	0.4	0.03	0
507	106	Компот из свежих (яблок)	200	0.50	0.00	0.20	0.20	23.10	96.00	22	14	16	1.1	0	0.2	0.02	4.3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			930	23.66	8.74	25.35	22.53	128.74	886.00	114	121	451	6.37	194	11.06	0.35	23.8
Итого за день:				43.95	22.19	49.82	31.80	226.70	1454	291	217	804	9.98	194	12.26	0.61	33.8

МЕНЮ

День: Десятый
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									21.51								
258	60	Каша пшениная вязкая	200	8.72	3.04	12.8	1.64	37.10	299	138	55	210	1.5	0.08	0.2	0.18	1.4
301	126	Яцо вареное	40	5.10	5.10	4.60	0.00	0.30	63.00	22	5	77	1	0.1	0.2	0.03	0
494	100	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	61.00	14.2	2	4	0.4	0	0	0	2.8
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5.12	5.12	5.22	0.00	0.00	68.00	180	10	118	0.18	0.04	0.1	0	0.14
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
Итого за прием			500	22.08	10.22	22.94	1.96	72.28	585.00	362	83.5	439	3.77	0.14	0.5	0.25	4.34
Обед									31.51								
17	1	Салат из свежих огурцов	100	0.70	0.00	10.10	10.10	2.00	102.00	18	13	33	0.5	0	4.5	0.03	5
154	46	Суп крестьянский с крупой	250	2.10	0.00	5.10	5.10	14.5	113	51	19	67	0.7	0	2.4	0.05	9.9
364	146	Азу	250	20.40	16.20	21.80	0.70	26.00	382.00	37	63	232	4.2	0.05	0.8	0.21	11.1
157	111	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	0.00	0.00	25.20	96.00	7.96	2.86	5.06	0.14	0.01	0	0.01	13.2
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			880	28.98	16.20	37.80	16.70	100.74	857.00	136	128	431	7.79	0.06	8.26	0.41	39.2
Итого:				51.06	26.42	60.74	18.66	173.02	1442	498	212	870	11.6	0.2	8.76	0.66	43.5

МЕНЮ

День: Двенадцатое
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
Завтрак									22.68								
253	61	Каша рисовая вязкая	200	6.28	3.20	11.8	0.44	37.00	279	131	37	169	0.6	0.08	0.28	0.06	1.4
503	105	Кисель из концентрата плодового или я	200	1.40	0.00	0.00	0.00	29.00	122.00	1	0	0	0.1	0	0	0	0
105	120	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	75.00	1.2	0	1.9	0.02	0.06	0.1	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
112	160	Фрукт яблоко	100	0.40	0.00	0.40	0.40	9.80	47.00	16	9	11	2.2	0	0.2	0.03	10
Итого за прием			550	11.17	3.25	20.77	9.41	95.56	617.00	157	57.5	212	3.61	0.14	0.58	0.13	11.40
Обед									32.90								
66	24	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1.70	0.00	5.30	5.30	10.50	96.00	19	21	49	0.7	0	2.4	0.08	13.1
150	56	Суп картофельный с рыбой	250	9.85	7.20	4.80	0.47	15.15	144.00	43	57	185	1.6	0.04	0.35	0.18	12.13
367	78	Гуляш из говядины	100	17.16	16.30	18.33	0.08	3.50	247.00	15.8	25	179	2.7	0.03	0.58	0.06	0.8
248	74	Каша гречневая вязкая	200	9.16	3.06	12.9	1.6	32.60	183	136	112	237	3.44	0.08	0.50	0.19	1.36
494	100	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	0.00	0.00	15.20	61.00	14.2	2	4	0.4	0	0	0	2.8
109	123	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.00	0.32	0.32	19.68	94.00	8.1	11.5	30.3	0.69	0	0	0.04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	13.36	70.00	14	18.8	63.2	1.56	0	0.56	0.07	0
Итого за прием			930	43.65	26.56	42.13	8.25	109.99	895.00	250	247	748	11.09	0.15	4.39	0.62	30.19
Итого за день:				54.82	29.81	62.90	17.66	205.55	1512	407	305	960	14.7	0.29	4.97	0.75	41.59