

понедельник, 1-я неделя, 1 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
132	Омлет натуральный	200	18,18	28,19	4,75	345,44	0,00	1,00	0,00	0,00	268,75	0,00	23,00	7,88
ГП, 80	Сыр порциями	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38
3	Чай с молоком сладкий	180	3,7	3,8	14,02	105,29	0,00	0,00	0,00	0,00	146,7	0,00	0,00	1,08
ГП, 386	Напиток кисломолочный(снежок)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	0,00	114,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>37,78</b>	<b>46,27</b>	<b>49,67</b>	<b>778,63</b>	<b>0,21</b>	<b>2,16</b>	<b>104,00</b>	<b>0,65</b>	<b>1092,70</b>	<b>130,10</b>	<b>195,67</b>	<b>12,01</b>
	<b>Обед:</b>													
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,08	7,56	33,64	245,00	0,00	35,70	0,00	0,00	41,30	0,00	61,34	2,17
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	70/30	12,04	18,20	5,02	256,90	0,00	0,00	0,00	0,00	32,38	0,00	87,92	2,10
132	Рагу из овощей	180	3,80	0,98	21,30	104,70	0,16	38,90	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	1,80
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>34,66</b>	<b>29,84</b>	<b>120,32</b>	<b>925,98</b>	<b>0,50</b>	<b>94,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>271,98</b>	<b>135,60</b>	<b>190,96</b>	<b>9,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80
ГП	Булочка Домашняя	100	6,10	18,80	68,10	467,00	0,12	0,00	0,00	4,70	13,40	70,00	27,40	1,30
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>6,96</b>	<b>19,00</b>	<b>109,69</b>	<b>643,19</b>	<b>0,17</b>	<b>10,92</b>	<b>3,60</b>	<b>4,92</b>	<b>32,60</b>	<b>101,39</b>	<b>37,40</b>	<b>2,24</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1795</b>	<b>79,40</b>	<b>95,11</b>	<b>279,68</b>	<b>2347,80</b>	<b>0,89</b>	<b>107,74</b>	<b>107,60</b>	<b>6,37</b>	<b>1397,28</b>	<b>367,09</b>	<b>424,03</b>	<b>24,20</b>

**вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>173, 280, 54-20к-2020</b>	Каша рисова/кукурузная/гречневая молочная с маслом	<b>200/10</b>	7,44	8,07	32,28	243,92	0,00	0,00	0,00	0,00	44,00	0,00	48,00	3,40
<b>14</b>	Масло сливочное порциями	<b>15</b>	0,15	10,80	0,15	85,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,06	0,03
<b>642</b>	Какао с молоком	<b>180</b>	4,05	6,03	14,70	128,30	0,00	1,35	0,00	0,00	167,00	0,00	21,87	0,46
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>25</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
<b>ГП</b>	Яблоко	<b>120</b>	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>18,14</b>	<b>27,30</b>	<b>87,63</b>	<b>679,92</b>	<b>0,23</b>	<b>6,95</b>	<b>3,60</b>	<b>0,87</b>	<b>278,25</b>	<b>113,30</b>	<b>106,58</b>	<b>6,60</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>71</b>	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь,апрель-май)	<b>100</b>	0,80	0,20	2,60	14,00	0,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
<b>70</b>	Огурец соленый (ноябрь-март)	<b>100</b>	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60
<b>43</b>	Свекольник с говядиной	<b>250</b>	2,20	1,60	12,09	116,70	0,00	8,74	0,00	0,00	37,70	54,00	18,00	1,53
<b>235</b>	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	<b>70/30</b>	8,94	9,22	2,08	127,39	0,00	2,44	0,00	0,00	28,20	0,00	18,21	0,53
<b>472</b>	Картофельное пюре	<b>180</b>	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40	1,40
<b>348</b>	Компот из кураги	<b>180</b>	0,94	0,00	27,86	85,50	0,00	0,72	0,00	0,00	29,16	0,00	18,90	0,63
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
<b>ГП</b>	Апельсин	<b>200</b>	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1100</b>	<b>25,57</b>	<b>20,15</b>	<b>108,17</b>	<b>835,89</b>	<b>0,31</b>	<b>42,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>271,83</b>	<b>189,60</b>	<b>136,21</b>	<b>8,20</b>
	<b>Полдник:</b>													
<b>628</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
<b>ГП</b>	Булка Российская	<b>100</b>	7,40	8,62	57,93	351,93	0,10	0,12	0,00	0,00	25,77	0,00	0,00	0,95
<b>ГП</b>	Мандарины	<b>100</b>	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>8,40</b>	<b>8,87</b>	<b>79,03</b>	<b>445,93</b>	<b>0,16</b>	<b>41,32</b>	<b>10,00</b>	<b>0,20</b>	<b>68,12</b>	<b>21,00</b>	<b>16,00</b>	<b>1,85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2090</b>	<b>52,11</b>	<b>56,32</b>	<b>274,83</b>	<b>1961,74</b>	<b>0,701</b>	<b>91,13</b>	<b>13,6</b>	<b>1,87</b>	<b>618,2</b>	<b>323,9</b>	<b>258,79</b>	<b>16,65</b>

**среда, 1-я неделя, 3 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№репс	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>297</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	<b>200/30</b>	29,08	21,00	37,20	448,80	0,10	1,00	40,00	0,00	329,08	166,67	46,67	1,10
<b>ГП, 80</b>	Сыр порциями	<b>30</b>	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38
<b>388</b>	Напиток из плодов шиповника	<b>180</b>	0,61	0,25	8,69	71,10	0,00	117,00	0,00	0,00	5,04	0,00	1,44	0,23
<b>ГП, 386</b>	Напиток кисломолочный (йогурт)	<b>100</b>	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	40,00	0,00	120,00	180,00	114,00	0,10
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>43,69</b>	<b>35,13</b>	<b>67,39</b>	<b>797,60</b>	<b>0,26</b>	<b>119,16</b>	<b>184,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1003,12</b>	<b>428,27</b>	<b>206,53</b>	<b>3,25</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>71</b>	Нарезка из свежих перцев(сентябрь-октябрь, апрель-май)	<b>100</b>	0,78	0,00	3,18	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>70</b>	Томат соленый (ноябрь-март)	<b>100</b>	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60
<b>139</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	<b>250</b>	3,45	7,89	22,40	181,00	0,00	0,81	0,00	0,00	23,80	0,00	17,60	1,77
<b>255</b>	Каша перловая	<b>180</b>	5,22	6,30	41,22	234,00	0,06	0,00	0,00	0,00	34,30	202,00	25,20	1,08
<b>260</b>	Гуляш мясной (из говядины)	<b>100</b>	14,00	11,18	4,58	154,50	0,00	2,90	0,00	0,00	13,28	0,00	4,70	0,30
<b>ГП</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
<b>ГП</b>	Мармелад	<b>30</b>	0,00	0,00	23,80	96,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,30	0,60	0,12
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>32,41</b>	<b>28,47</b>	<b>152,36</b>	<b>985,18</b>	<b>0,40</b>	<b>23,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>180,88</b>	<b>337,90</b>	<b>89,80</b>	<b>7,15</b>
	<b>Полдник:</b>													
<b>385</b>	Молоко	<b>200</b>	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
<b>ГП</b>	Булочка с повидлом	<b>100</b>	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39
<b>ГП</b>	Банан	<b>200</b>	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>15,20</b>	<b>21,76</b>	<b>92,53</b>	<b>628,00</b>	<b>0,32</b>	<b>22,64</b>	<b>40,06</b>	<b>5,09</b>	<b>277,30</b>	<b>312,80</b>	<b>140,20</b>	<b>2,71</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2010</b>	<b>91,3</b>	<b>85,36</b>	<b>312,28</b>	<b>2410,78</b>	<b>0,987</b>	<b>165,57</b>	<b>224,06</b>	<b>5,97</b>	<b>1461,3</b>	<b>1078,97</b>	<b>436,53</b>	<b>13,11</b>

**четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
57	Капуста тушенная с курицей	250	10,30	10,30	20,01	194,00	0,13	109,40	0,00	0,00	114,20	0,00	0,00	3,20
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	12,24	50,40	0,00	2,81	0,00	0,00	6,62	4,00	4,50	0,72
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>695</b>	<b>19,68</b>	<b>13,55</b>	<b>101,05</b>	<b>596,20</b>	<b>0,42</b>	<b>132,29</b>	<b>40,00</b>	<b>0,73</b>	<b>195,07</b>	<b>160,10</b>	<b>119,15</b>	<b>7,69</b>
	<b>Обед:</b>													
99	Суп овощной с курицей	250	7,56	9,72	13,81	169,78	0,13	22,80	0,00	0,00	31,80	0,00	0,00	1,83
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	6,35	42,38	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	9,00	0,90
14	Голубцы ленивые с соусом	70/30	6,60	7,17	5,90	114,07	0,06	22,91	0,00	0,00	30,26	0,00	0,00	1,34
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
ГП	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>139,72</b>	<b>134,37</b>	<b>239,05</b>	<b>826,16</b>	<b>115,53</b>	<b>195,86</b>	<b>125,00</b>	<b>####</b>	<b>304,50</b>	<b>267,60</b>	<b>176,70</b>	<b>####</b>
	<b>Полдник:</b>													
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
ГП	Сочень с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,10	0,05	0,07	90,00	1,00	60,90	101,90	11,60	0,80
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>10,40</b>	<b>8,10</b>	<b>76,50</b>	<b>416,70</b>	<b>0,08</b>	<b>8,19</b>	<b>93,66</b>	<b>1,52</b>	<b>308,10</b>	<b>295,10</b>	<b>45,60</b>	<b>1,06</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2015</b>	<b>169,8</b>	<b>156,02</b>	<b>416,6</b>	<b>1839,06</b>	<b>116,04</b>	<b>336,34</b>	<b>258,66</b>	<b>118</b>	<b>807,67</b>	<b>722,8</b>	<b>341,45</b>	<b>130,5</b>

**пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
229	Кукуруза консервированная	50	2,50	0,10	6,60	36,00	0,20	12,50	0,00	0,00	13,00	29,50	9,00	0,35
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/60	15,58	9,10	5,10	165,30	0,00	2,50	0,00	0,00	49,70	0,00	74,30	0,81
472	Картофельное пюре	180	3,95	6,11	26,46	176,40	0,00	30,84	0,00	0,00	51,07	0,00	39,40	1,40
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0,06	0,01	13,79	55,46	0,00	1,98	0,00	0,00	10,80	4,00	3,60	0,72
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>631</b>	<b>28,29</b>	<b>17,52</b>	<b>78,75</b>	<b>592,96</b>	<b>0,41</b>	<b>47,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>182,82</b>	<b>133,60</b>	<b>156,95</b>	<b>5,85</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	0,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	100	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4,67	8,01	13,27	133,20	0,00	27,33	0,00	0,00	38,38	0,00	0,00	0,87
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,12	31,20	182,00	0,07	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	90,60	2,88
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,08	0,00	0,21	0,00	20,80	130,00	25,10	2,20
591	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	30,54	116,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1130</b>	<b>34,04</b>	<b>31,29</b>	<b>140,05</b>	<b>969,80</b>	<b>0,54</b>	<b>147,45</b>	<b>16,21</b>	<b>1,20</b>	<b>275,09</b>	<b>311,60</b>	<b>183,40</b>	<b>10,75</b>
	<b>Полдник:</b>													
132	Омлет натуральный	250	22,38	34,69	5,85	425,15	0,00	1,15	0,00	0,00	330,77	0,00	28,27	9,62
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>490</b>	<b>26,88</b>	<b>36,54</b>	<b>36,85</b>	<b>590,75</b>	<b>0,16</b>	<b>4,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>388,12</b>	<b>55,60</b>	<b>49,67</b>	<b>11,86</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2251</b>	<b>89,21</b>	<b>85,349</b>	<b>255,65</b>	<b>2153,51</b>	<b>1,115</b>	<b>199,78</b>	<b>16,21</b>	<b>1,93</b>	<b>846,03</b>	<b>500,8</b>	<b>390,02</b>	<b>28,46</b>

понедельник, 2-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>265, 108, 115, 275</b>	Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	<b>200/10</b>	7,79	9,89	35,91	266,89	0,06	1,46	20,00	0,00	144,73	36,00	18,00	1,21
<b>209</b>	Яйцо отварное	<b>40</b>	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	4,80	1,00
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	4,59	4,41	12,02	105,57	0,01	1,35	0,02	0,00	174,10	47,40	39,15	1,14
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>25</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
<b>ГП, 386</b>	Напиток кисломолочный (снежок)	<b>100</b>	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	0,00	114,00	0,10
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>228,69</b>	<b>224,41</b>	<b>253,22</b>	<b>597,37</b>	<b>210,25</b>	<b>212,13</b>	<b>310,02</b>	<b>211</b>	<b>584,35</b>	<b>434,5</b>	<b>398,6</b>	<b>214,8</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>71</b>	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	<b>100</b>	1,20	0,20	2,50	24,00	0,00	25,00	0,00	0,00	10,00	0,00	11,00	0,90
<b>70</b>	Томаты соленые (ноябрь-март)	<b>100</b>	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60
<b>102</b>	Суп картофельный гороховый с говядиной	<b>250</b>	10,51	7,48	23,49	197,73	0,27	11,88	0,00	0,00	37,00	0,00	0,00	3,10
<b>394</b>	Жаркое из курицы по домашнему	<b>300</b>	25,00	19,00	24,13	364,44	0,00	11,00	0,00	0,00	38,40	0,00	53,00	3,35
<b>ГП</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
<b>ГП</b>	Яблоко	<b>120</b>	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1040</b>	<b>46,39</b>	<b>29,9</b>	<b>123,96</b>	<b>963,15</b>	<b>0,633</b>	<b>48,46</b>	<b>3,6</b>	<b>1,02</b>	<b>231,7</b>	<b>148,8</b>	<b>100,7</b>	<b>11,07</b>
	<b>Полдник:</b>													
<b>628</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
<b>ГП</b>	Расстегай с яблоком	<b>100</b>	7,70	5,60	38,70	245,70	0,41	4,28	45,30	0,48	37,17	188,70	63,92	2,70
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,90</b>	<b>5,65</b>	<b>52,30</b>	<b>301,70</b>	<b>0,41</b>	<b>7,48</b>	<b>45,30</b>	<b>0,48</b>	<b>44,52</b>	<b>192,70</b>	<b>68,92</b>	<b>3,50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1935</b>	<b>282,98</b>	<b>259,96</b>	<b>429,48</b>	<b>1862,22</b>	<b>211,3</b>	<b>268,07</b>	<b>358,92</b>	<b>212</b>	<b>860,57</b>	<b>776</b>	<b>568,22</b>	<b>229,4</b>

**вторник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№реци	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>290</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	<b>180</b>	6,62	6,35	42,38	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,00	9,00	0,90
<b>150</b>	Бефстроганов из отварного мяса	<b>70</b>	12,34	11,51	2,35	157,70	0,07	0,20	0,00	0,00	30,10	0,00	0,00	2,00
<b>294</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>180/6</b>	0,06	0,01	13,79	55,46	0,00	1,98	0,00	0,00	10,80	4,00	3,60	0,72
<b>ГП</b>	Мандарины	<b>100</b>	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>25</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>601</b>	<b>26,02</b>	<b>20,27</b>	<b>92,82</b>	<b>594,96</b>	<b>0,34</b>	<b>40,26</b>	<b>10,00</b>	<b>0,85</b>	<b>148,55</b>	<b>121,10</b>	<b>54,25</b>	<b>6,29</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>142</b>	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	<b>250</b>	7,11	20,55	44,97	406,27	0,18	53,55	0,00	0,00	119,09	0,00	0,00	4,04
<b>54-26г</b>	Рис с овощами	<b>180</b>	3,83	6,79	31,22	201,36	0,00	1,20	0,00	0,00	21,60	0,00	31,20	0,60
<b>413</b>	Печень говяжья по-строгановски	<b>100</b>	2,49	9,62	4,23	106,00	0,00	2,92	0,00	0,00	16,65	0,00	4,45	0,92
<b>591</b>	Кисель из концентрата	<b>180</b>	0,00	0,00	30,54	116,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,09
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
<b>ГП</b>	Апельсин	<b>200</b>	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1000</b>	<b>23,93</b>	<b>40,46</b>	<b>164,56</b>	<b>1140,43</b>	<b>0,57</b>	<b>177,79</b>	<b>16,00</b>	<b>1,20</b>	<b>310,85</b>	<b>181,60</b>	<b>103,35</b>	<b>9,76</b>
	<b>Полдник:</b>													
<b>ГП, 386</b>	Напиток кисломолочный	<b>200</b>	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>ГП</b>	Сочень с творогом	<b>100</b>	9,60	7,90	35,80	244,10	0,05	0,07	90,00	1,00	60,90	101,90	11,60	0,80
<b>ГП</b>	Яблоко	<b>120</b>	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>15,5</b>	<b>14,48</b>	<b>57,68</b>	<b>418,74</b>	<b>0,15</b>	<b>6,99</b>	<b>133,6</b>	<b>1,22</b>	<b>308,1</b>	<b>295,1</b>	<b>45,6</b>	<b>1,144</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2021</b>	<b>65,45</b>	<b>75,21</b>	<b>315,06</b>	<b>2154,13</b>	<b>1,06</b>	<b>225,04</b>	<b>159,60</b>	<b>3,27</b>	<b>767,50</b>	<b>597,80</b>	<b>203,20</b>	<b>17,19</b>

**среда, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№репс	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>265</b>	Запеканка рисово-творожная с повидлом	<b>200/30</b>	29,08	21,00	37,20	448,80	0,10	1,00	40,00	0,00	329,08	166,67	46,67	1,10
<b>ГП, 80</b>	Сыр порциями	<b>30</b>	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38
<b>642</b>	Какао с молоком	<b>180</b>	4,05	6,03	14,70	128,30	0,00	1,35	0,00	0,00	167,00	0,00	21,87	0,46
<b>ГП, 386</b>	Напиток кисломолочный (йогурт)	<b>100</b>	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	40,00	0,00	120,00	180,00	114,00	0,10
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>47,13</b>	<b>40,91</b>	<b>73,40</b>	<b>854,80</b>	<b>0,26</b>	<b>3,51</b>	<b>184,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1165,08</b>	<b>428,27</b>	<b>226,96</b>	<b>3,48</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>46</b>	Суп картофельный с клецками с курицей	<b>250</b>	3,75	3,29	16,84	111,94	0,42	13,63	19,80	0,00	28,09	117,31	14,75	1,52
<b>413</b>	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	<b>70/30</b>	12,04	18,20	5,02	256,90	0,00	0,00	0,00	0,00	32,38	0,00	87,92	2,10
<b>482</b>	Капуста тушеная	<b>180</b>	3,60	16,56	5,94	135,60	0,00	30,60	0,00	0,00	104,40	0,00	35,11	1,45
<b>ГП</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>29,13</b>	<b>41,15</b>	<b>88,16</b>	<b>823,82</b>	<b>0,76</b>	<b>64,29</b>	<b>19,80</b>	<b>0,80</b>	<b>273,17</b>	<b>252,91</b>	<b>179,48</b>	<b>8,95</b>
	<b>Полдник:</b>													
<b>385</b>	Молоко	<b>200</b>	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
<b>ГП</b>	Булочка с повидлом	<b>100</b>	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39
<b>ГП</b>	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	<b>17</b>	0,70	4,50	10,10	83,50	0,01	0,00	0,00	0,39	4,76	16,20	16,83	0,51
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>317</b>	<b>12,90</b>	<b>25,26</b>	<b>60,63</b>	<b>519,50</b>	<b>0,25</b>	<b>2,64</b>	<b>0,06</b>	<b>5,40</b>	<b>266,06</b>	<b>273,00</b>	<b>73,03</b>	<b>2,02</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1697</b>	<b>89,16</b>	<b>107,32</b>	<b>222,19</b>	<b>2198,12</b>	<b>1,272</b>	<b>70,44</b>	<b>203,86</b>	<b>6,28</b>	<b>1704,31</b>	<b>954,18</b>	<b>479,47</b>	<b>14,45</b>



**четверг, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 11 до 18 лет**

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	0,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	14,00	0,60
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	100	0,84	0,12	2,28	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	0,00	0,00	0,60
449	Плов из птицы	200	16,66	16,50	39,50	392,50	0,00	9,30	0,00	0,00	34,39	0,00	39,32	1,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	12,24	50,40	0,00	2,81	0,00	0,00	6,62	4,00	4,50	0,72
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>745</b>	<b>26,88</b>	<b>19,87</b>	<b>122,82</b>	<b>813,90</b>	<b>0,29</b>	<b>32,19</b>	<b>40,00</b>	<b>0,73</b>	<b>156,06</b>	<b>160,10</b>	<b>158,47</b>	<b>6,89</b>
	<b>Обед:</b>													
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	5,03	11,30	32,38	179,52	0,05	15,30	0,00	0,00	26,70	18,00	25,50	1,10
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,12	31,20	182,00	0,07	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	90,60	2,88
294,332	Котлета куриная с соусом	70/30	12,60	6,22	10,50	160,22	0,00	0,21	0,00	0,00	31,01	0,00	12,81	0,95
588	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,00	25,10	102,41	0,03	4,86	0,00	0,00	10,80	18,19	3,60	0,72
ГП	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,70	26,10	164,40	0,25	0,12	0,00	0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,40	11,30	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>32,24</b>	<b>26,74</b>	<b>136,58</b>	<b>848,85</b>	<b>0,46</b>	<b>20,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>175,01</b>	<b>171,79</b>	<b>174,21</b>	<b>9,16</b>
	<b>Полдник:</b>													
3	Чай с молоком сладкий	200	4,1	4,2	15,8	116,8	0,03	1,6	0,06	0,3	193,44	180	28	1,1
ГП, 80	Сыр порциями	30	6,90	8,88	0,00	109,10	0,00	0,38	104,00	0,00	499,00	30,00	28,02	0,38
14	Масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,15	85,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,06	0,03
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,30	1,80	17,40	109,60	0,16	0,08	0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	65	2,68	17,21	38,62	319,26	0,04	0,00	0,00	0,15	18,20	61,94	63,36	1,95
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>18,13</b>	<b>42,89</b>	<b>71,97</b>	<b>740,26</b>	<b>0,23</b>	<b>2,06</b>	<b>104,06</b>	<b>0,53</b>	<b>762,44</b>	<b>323,54</b>	<b>135,84</b>	<b>4,90</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1885</b>	<b>77,25</b>	<b>89,495</b>	<b>331,37</b>	<b>2403,01</b>	<b>0,983</b>	<b>54,74</b>	<b>144,06</b>	<b>2,06</b>	<b>1093,51</b>	<b>655,43</b>	<b>468,52</b>	<b>20,95</b>



						min	от
<b>Итого за завтрак средняя:</b>	631,70	49,76	46,31	102,26	695,51	<b>678,25</b>	25,00%
<b>Итого за полдник средняя:</b>	411,70	13,70	20,87	75,55	547,60	<b>542,60</b>	20,00%