

Утверждаю
директор МБОУ "Карсашурская ООШ"
_____ В.В.Митюшкина

12-дневное меню МБОУ "Карсашурская ООШ"
(сезон: осень - зима)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья 1

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный вермишелевый	200	4,40	3,92	10,4	278,32	126,8	24,6	0,25	152	0,06	0,65	0,04
42	сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,0	3,5	0,1	50,0	0	0,07	26
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	13,06	9,05	62,40	383,29	217,92	57,14	2,52	272,20	0,32	3,52	26,04
ОБЕД													
51	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34	21,09	18,6	0,5	65,2	0,05	5,7	0,01
202	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	0,07	69,47	0,11	6,8	0
332	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,60	157,40	5	13,8	0,81	116	0,05	0	0,02
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,3	34,38	1,42	158,8	0,09	1,29	63,72
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	800	28,19	27,49	115,56	892,53	143,59	151,36	4,85	535,21	0,52	14,52	63,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,25	36,54	177,96	1275,82	361,51	208,50	7,37	807,41	0,84	18,04	89,79
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

1

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный вермишелевый	250	5,50	4,90	12,30	331,20	147,2	27,9	0,38	161,0	0,1	0,81	0,05
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	0,15	75,0	0,01	0,11	39
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0,0	0	2,8	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	565	15,32	11,51	64,30	552,30	282,32	62,19	2,70	306,20	0,37	3,72	39,05
ОБЕД													
51	Салат из отварной свеклы	100	1,42	6,09	10,20	93,90	35,2	33,9	0,6	78,0	0,07	9,5	0,02
202	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,1	53,78	0,09	86,8	0,14	8,5	0
332	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,60	209,90	12,0	27,47	1,41	189,0	0,07	0	0,04
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,3	34,38	1,42	158,8	0,09	1,29	63,72
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	30,97	31,62	119,74	1007,18	171,03	191,09	5,57	638,36	0,59	20,02	63,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,29	43,13	184,04	1559,48	453,35	253,28	8,27	944,56	0,96	23,74	102,83
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: первая 2

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	каша пшеничная	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	14,01	13,04	139,23	730,32	261,42	57,26	3,63	355,20	0,45	0,99	0,25
ОБЕД													
43	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	9,07	12,32	8,38	180,68	38,64	35,53	2,44	99,32	0,2	11,44	0,01
98	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	29	0	0,7	0	0,06	4,68	0
608	котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
336	капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	1,73	119,59	0,23	31,5	31,5
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	35,49	33,82	104,73	933,34	150,46	136,59	7,8	487,59	0,79	50,57	60,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,50	46,86	243,96	1663,66	411,88	193,85	11,43	842,79	1,24	51,56	60,51
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая 2

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	каша пшеничная	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,80	214,40	0,0	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168,0	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	14,01	13,04	139,23	730,32	261,41	57,26	3,63	355,20	0,45	0,99	0,25
ОБЕД													
43	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,60	38,6	35,53	2,44	99,3	0,2	11,44	0,01
98	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	29,0	0	0,7	0,0	0,06	4,68	0
608	котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
336	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,4	52,79	2,08	143,51	0,28	37,8	37,8
686	чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0,0	0	2,8	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	29,95	27,98	109,50	878,96	111,1	145,39	8,15	201,62	0,84	56,87	66,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,96	41,02	248,73	1609,28	372,51	202,65	11,78	556,82	1,29	57,86	66,81
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья 3

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г. гр.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша манная	200	2,65	1,87	20,50	267,85	59,2	30,24	0,45	36	0,06	0,22	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,00	1	0	0	2	0	0	59
22	какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,00	0,80	0,00	0,08	2,34	0,00
	фрукт	100	1,20	0,40	14,40	68,30	26,10	20,20	1,30	22,20	0,00	26,10	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	610	16,19	18,81	102,14	642,61	306,32	78,64	4,65	130,40	0,40	28,66	59,05
ОБЕД													
43	Салат из капусты и моркови	100	0,32	1,74	1,22	21,50	10,68	0	0,148	0	0,009	9,2	0
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	1,29	103,97	0,12	9,87	3,96
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,00	36,98	27,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
244	Рыба, припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10	0,54	84,25	0,05	0,96	3,75
256	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	4,5	0	0,23	0	0,01	15	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	840	22,771	13,759	78,716	610,40	104,57	93,86	4,578	377,12	0,529	53,2	33,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,96	32,57	180,86	1253,01	515,46	266,36	13,81	884,64	1,46	63,69	125,47
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша манная	200	2,65	1,87	20,50	267,85	59,2	30,24	0,45	36	0,06	0,22	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,30	0,15	112,50	1,5	0	0	3,0	0	0	88,5
22	какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,00	0,80	0,00	0,08	2,34	0,00
	фрукт	100	1,20	0,40	14,40	68,30	26,10	20,20	1,30	22,20	0,00	26,10	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	615	16,19	22,91	102,19	679,71	306,82	78,64	4,65	131,40	0,40	28,66	88,55
ОБЕД													
43	Салат из капусты и моркови	100	0,64	3,46	2,42	42,98	21,4	0	0,28	0,0	0,018	18,4	0
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	31,9	40,01	1,61	130,0	0,15	12,34	4,95
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,3	1,21	103,91	0,16	21,8	30,6
244	Рыба, припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,9	10	0,54	84,3	0,05	0,96	3,75
256	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	4,5	0	0,23	0,0	0,01	15	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	25,16	17,58	87,40	688,28	129,02	107,41	5,23	420,42	0,588	68,5	39,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,35	40,49	189,59	1367,99	564,86	293,46	15,11	972,24	1,58	75,36	167,15
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья 4

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,гр.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,40	25,00	222,38	184	0	1,5	0	0,1	0,9	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
458	Ватрушка с повидлом	100	10,50	6,26	33,30	230,00	0	0	0	0	0	0,04	0
699	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,0	19,80	77,00	7,11	2,49	0,11	0	0,01	5,28	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	20,75	17,73	99,00	638,57	191,12	16,59	2,66	35,10	0,24	6,22	0,00
ОБЕД													
ТТК 6	Салат "Бабушкин"	100	1,92	15,61	8,06	182,00	28,38	18,44	0,8	51,59	0,07	10,02	0,97
6	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44	0	8,4	0	0,04	9,98	0
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	3,95	208,5	0,18	0	0,02
42	птица(окорочка) запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	1,71	149,58	0,06	2,08	0,9
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	48,3	44	90,44	936,55	155,02	129,29	16,72	511,97	0,5504	28,08	1,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,05	61,73	189,44	1575,12	501,16	275,17	36,10	1059,04	1,34	34,30	3,78
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

4

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,40	25,00	222,38	184	0	1,5	0	0,1	0,9	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
458	Ватрушка с повидлом	100	10,50	6,26	33,30	230,00	0	0	0	0	0	0,04	0
699	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,0	19,80	77,00	7,11	2,49	0,11	0	0,01	5,28	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	20,75	17,73	99,00	638,57	191,12	16,59	2,66	35,10	0,24	6,22	0,00
ОБЕД													
ТТК 6	Салат "Бабушкин"	100	1,92	15,61	8,06	182,00	28,4	18,44	0,8	51,6	0,07	10,02	0,97
6	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44,0	0	8,4	0,0	0,04	9,98	0
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,6	81	4,73	250,2	0,22	0	0,02
42	птица(окорочка) запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	1,71	149,58	0,06	2,08	0,9
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	49,79	45,12	97,60	982,63	157,6	142,79	17,5	553,7	0,5904	28,08	1,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,54	62,85	196,60	1621,20	506,34	302,17	37,66	1142,44	1,42	34,30	3,78
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья 5

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г гр.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
29	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0	0,9	0	0,11	0,9	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
945	чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33	10,5	0,4	67,5	0,02	0	0
	йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	17,10	18,23	92,14	601,03	224,02	38,7	3,4	137,7	0,39	0,9	0
ОБЕД													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	0,44	20,77	0,03	10,06	0
ТТК 20	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	68,97	0,1	16	0,05
36	рис с овощами	150	4,30	7,12	38,16	237,21	24,93	36,45	0,9	102,83	0,08	4,2	1,38
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
56	компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	850	40,27	27,6	122,56	957,97	142,78	139,76	5,89	484,69	0,53	31,14	30,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,37	45,83	214,70	1559,00	509,58	318,22	15,18	1107,08	1,45	46,01	60,36
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

5

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
29	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0	0,9	0	0,11	0,9	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
945	чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33	10,5	0,4	67,5	0,02	0	0
	йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	17,10	18,23	92,14	601,03	224,0	38,7	3,4	137,7	0,4	0,9	0,0
ОБЕД													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,7	16,26	0,74	34,6	0,05	16,76	0
ТТК 20	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	69,0	0,1	16	0,05
36	рис с овощами	180	4,30	7,12	38,16	237,21	24,93	36,45	0,9	102,83	0,08	4,2	1,38
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
56	компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,5	17,46	0,69	23,4	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	40,66	30,07	124,05	987,65	150,3	146,3	6,2	498,5	0,6	37,8	30,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,76	48,30	216,19	1588,68	524,52	331,22	15,78	1134,76	1,49	56,34	60,36
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья 6

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, г р.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	29,56	24,59	154,93	959,27	305,17	89,39	5,13	521,58	0,55	1,14	29,00
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

6

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшѐнная	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	29,56	24,59	154,93	959,27	305,17	89,39	5,13	521,58	0,55	1,14	29,00
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	800

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четверта: 7

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, гр.	Углерод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
297	Каша ассорти "Дружба"	200	6,20	8,60	42,70	284,3	122,98	32,49	0,1	72,3	0,1	0,1	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
42	сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,0	3,5	0,1	50,0	0	0,07	26
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
	фрукт	100	1,20	0,40	14,40	68,30	26,10	20,20	1,30	22,20	0,00	26,10	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	610	27,86	17,19	112,90	717,75	249,1	84,39	4,1	214,7	0,3604	32,27	26,05
ОБЕД													
71	Винегрет овощной	60	1,20	10,68	12,6	68,76	25,6	11,9	0,21	123,2	0,01	8,83	0,03
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	0,64	38,1	0,05	14,77	0
679	каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	2,43	162	0,11	0	0,02
74	Колобки мясо-картофельные	90	8,01	18,27	8,01	228,51						0,9	
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,20	92,00	14	18	0,8	17	0,02	4	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	790	23,88	38,99	104,82	850,38	89,49	71,83	5,44	442,6	0,39	28,5	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,74	56,18	217,72	1568,13	428,08	228,05	14,98	1099,90	1,14	60,77	26,15
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая,четвертая

7

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
297	Каша ассорти "Дружба"	200	6,20	8,60	72,70	284,30	123,0	32,49	0,1	72,3	0,1	0,1	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	0,15	75,0	0,01	0,11	39
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
	фрукт	100	1,20	0,40	14,40	68,30	26,10	20,20	1,30	22,20	0,00	26,10	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	615	29,02	18,67	142,90	855,71	293,1	86,1	4,2	239,7	0,4	32,3	39,1
ОБЕД													
71	Винегрет овощной	100	1,65	12,54	15,10	114,61	28,3	15,2	0,52	135,2	0,03	9,64	0,05
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,3	22,25	0,8	47,6	0,06	18,46	0
679	каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,5	0,04	2,92	194,4	0,13	0	0,02
74	Колобки мясо-картофельные	90	8,01	18,27	8,01	228,51						0,9	
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	18	0,8	17,0	0,02	4	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	910	26,00	42,71	116,07	955,92	101,1	79,6	6,4	496,5	0,4	33,0	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,02	61,38	258,97	1811,63	495,30	245,32	16,95	1232,76	1,25	65,31	39,19
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четверга 8

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
89	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,58	6,75	43,01	256,40	192,6	3,37	0	0	0,21	2,09	0
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,00	1	0	0	2	0	0	59
424	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,0		1		0,03	0	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	20,02	21,73	95,41	657,29	218,72	32,41	3,17	72,2	0,5	4,89	59
ОБЕД													
ТТК 4	Салат дальневосточный	100	1,52	10,24	11,16	145,00	17,5	16,8	0,68	43,7	0,07	17,5	0,01
132	Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	12,60	25,60	11,90	125,50	23,7	20,72	0,86	89,5	0,08	6,25	0,01
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,3	34,38	1,42	158,8	0,09	1,29	63,72
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	466,40	140,76	115,2	1,6	392	0	0	0
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	840	43,16	67,76	170,31	1317,32	273,75	228,66	6,61	809,74	0,46	25,77	63,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,18	89,49	265,72	1974,61	766,22	489,73	16,39	1691,68	1,42	30,66	186,48
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая,четвертая

8

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Угледо ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
89	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,58	6,75	43,01	256,40	192,6	3,37	0	0	0,21	2,09	0
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0,0	0	2,8	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,30	0,15	112,50	1,5	0	0	3,0	0	0	88,5
424	яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,0		1		0,03	0	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	20,02	25,83	95,46	694,39	219,22	32,41	3,17	73,2	0,5	4,89	88,5
ОБЕД													
ТТК 4	Салат дальневосточный	100	1,52	10,24	11,16	145,00	17,5	16,8	0,68	43,7	0,07	17,5	0,01
132	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	15,30	28,90	14,87	156,80	29,7	25,9	1,32	161,4	0,1	7,82	0,02
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,3	34,38	1,42	158,8	0,09	1,29	63,72
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	621,90	187,68	153,62	1,78	522,78	0	0	0
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	48,77	75,93	198,28	1504,12	326,62	272,26	7,25	1012,4	0,48	27,34	63,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,79	101,76	293,74	2198,51	872,46	576,93	17,67	2098,00	1,46	32,23	216,00
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

9

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный вермишелевый	250	5,50	4,90	12,3	331,2	147,2	27,9	0,38	161	0,1	0,81	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
22	какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,0	0	0,8	0,0	0,08	2,34	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	17,84	13,24	79,44	508,28	367,22	56,10	3,28	231,20	0,44	3,15	0,05
ОБЕД													
ТТК 9	Салат Сезонный	100	1,12	5,06	8,64	83,40	33,6	12,74	0,56	33,31	0,02	22	0,03
ТТК 20	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	68,97	0,1	16	0,05
332	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,60	157,40	5	13,8	0,81	116	0,05	0	0,02
591	Гуляш из говядины	90	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	2,32	194,69	0,17	1,28	0
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	880	46,02	28,74	105,46	856,49	125,85	113,97	6,74	538,71	0,56	40,01	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,86	41,98	184,90	1364,77	493,07	170,07	10,02	769,91	1,00	43,16	0,15
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая,четвертая

9

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углеводы,г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный вермишелевый	250	5,50	4,90	12,30	331,20	147,2	27,9	0,38	161,0	0,1	0,81	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
22	какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,0	0	0,8	0,0	0,08	2,34	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	17,84	13,24	79,44	508,28	367,22	56,10	3,28	231,20	0,44	3,15	0,05
ОБЕД													
ТТК 9	Салат Сезонный	100	1,12	5,06	8,64	83,40	33,6	12,74	0,56	33,3	0,02	22	0,03
ТТК 20	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	69,0	0,1	16	0,05
332	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,60	209,90	12,0	27,47	1,41	189,0	0,07	0	0,04
591	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,4	31,39	2,8	235,0	0,21	1,54	0
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	51,89	30,56	106,44	943,79	137,89	133,02	7,82	652	0,62	40,27	0,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,73	43,80	185,88	1452,07	505,11	189,12	11,10	883,20	1,06	43,42	0,17
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая,четверга: 10

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,г р.	Пищевые вещества.			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Угледо ды,г.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	16,91	16,54	150,53	818,62	261,42	57,26	3,63	355,20	0,45	0,99	0,25
ОБЕД													
январь.00	салат Тазалык	60	0,75	6,06	5,17	77,92						18,09	
6	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44	0	8,4	0	0,04	9,98	0
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	3,95	208,5	250,2	0	0,02
42	птица(окорочка) запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	1,71	149,58	0,06	2,08	0,9
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	850	35,33	31,39	83,75	820,41	117,74	111,69	15,49	460,38	250,5	32,95	0,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,24	47,93	234,28	1639,03	379,16	168,95	19,12	815,58	250,95	33,94	1,17
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая,четвертая

10

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углеводы,г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшѐнная	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	16,91	16,54	150,53	818,62	261,42	57,26	3,63	355,20	0,45	0,99	0,25
ОБЕД													
июн.04	салат Тазалык	100	1,25	10,10	8,62	129,86	32,4	14,43	0,62	24,9	0,03	30,15	0,37
6	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44,0	0	8,4	0,0	0,04	9,98	0
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,6	81	4,73	250,2	0,22	0	0,02
42	птица(окорочка) запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	1,71	149,58	0,06	2,08	0,9
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	37,32	36,55	94,36	918,43	152,77	139,62	16,89	527	0,55	45,01	1,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,23	53,09	244,89	1737,05	414,19	196,88	20,52	882,20	1,00	46,00	1,54
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четверта: 11

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г. г.	Углевод ы, г. г.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,6	226,4	48,92	0,84	344,91	0,09	0,74	0,33
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
	сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	10,70	43,00							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	39,84	21,10	57,10	524,66	238,40	48,92	1,34	344,91	0,09	6,74	0,33
ОБЕД													
ТТК 10	Салат Веснушка	100	2,12	5,10	10,48	95,00	51,52	18,52	0,66	44,11	0,07	37,95	0,08
42	Суп с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	25,55	0	1,11	0	0,11	15,4	0
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,00	36,98	27,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
87/2008	суфле "Золотая рыбка"	100	15,15	21,45	9,45	292,00	56,71	0	0,84	0	0	0,33	0
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,0	19,80	77,00	7,11	2,49	0,11	0	0,01	5,28	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	28,30	36,25	94,255	868,65	191,88	72,86	5,09	233,01	0,53	77,13	25,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,14	57,35	151,36	1393,31	430,28	121,78	6,43	577,92	0,62	83,87	25,91
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая,четвертая

11

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	0,84	344,9	0,09	0,74	0,33
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
	сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	10,70	43,00							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	39,84	21,10	57,10	577,66	238,40	48,92	1,34	344,91	0,09	6,74	0,33
ОБЕД													
ТТК 10	Салат Веснушка	100	2,12	5,10	10,48	95,00	51,5	18,52	0,66	44,1	0,07	37,95	0,08
42	Суп с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	25,6	0	1,11	0,0	0,11	15,4	0
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,68	44,4	33,3	1,21	103,9	0,16	21,8	30,6
87/2008	суфле "Золотая рыбка"	100	15,15	21,45	9,45	292,00	56,71	0	0,84	0	0	0,33	0
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,1	2,49	0,11	0,0	0,01	5,28	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	28,91	37,21	98,35	895,33	199,27	78,41	5,29	250,32	0,55	80,76	30,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,75	58,31	155,45	1472,99	437,67	127,33	6,63	595,23	0,64	87,50	31,01
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четверта: 12

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г гр.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
427	Пюре из гороха с маслом	180	34,23	5,52	69,58	356,00	84,45	0	4,97	0	0,51	0	0
42	птица(окорочка) запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	1,71	149,58	0,06	2,08	0,9
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
945	чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33	10,5	0,4	67,5	0,02	0	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	580	61,07	25,26	127,84	982,98	161,12	57,95	9,18	287,28	0,85	2,08	0,9
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая,четвертая

12

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углеводы,г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
427	Пюре из гороха с маслом	200	38,98	6,29	79,24	529,43	96,45	0	5,97	0	0,61	0	0
42	птица(окорочка) запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	1,71	149,58	0,06	2,08	0,9
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
945	чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33	10,5	0,4	67,5	0,02	0	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	65,82	26,03	137,50	1047,55	173,12	57,95	10,18	287,28	0,95	2,08	0,9
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900