ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ОБЩЕПИТ» г Холмска Сахалинской области

694620, Россия , Сахалинская область, г Холмск ул. Портовая, 8»А», оф. 21,22 тел. 8(42433) 50278, 51202

СОГЛАСОВАНО:	СОГЛАСОВАНО·	УТВЕРЖДАЮ·
Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Сахалинской области в Холмском и Невельском районах	И.о. Директор МАОУ СОШ № 6	Генеральный директор «Общепит»
_____ Занин В.Н.	_____ Фахрутдинова Р.М.	_____ Павлюк М.Г.
«15» 02 2018 г	«15» 02 2018 г	«15» 02 2018 г.

Двух разовое 24-х дневное меню для организации питания детей
в общеобразовательных учреждениях
г Холмска на 2018-2023 г.г.
зимне-весенний период
осенне-зимний период
12 18 лет

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
398	Колбаса молочная	1/100		9,12	18,7	0	211,46	0	0	0	2,0	40	63,6	8	0
210	Капуста тушеная	1/180		4,80	4,80	37,20	187,20	0,02	0,14	0	0,86	51,0	34,7	12,39	0,2
630	Чай с молоком, сахаром	1/200		0,3	0	20,0	62,0	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Бутерброд с сыром	30/30		10,38	7,49	14,88	135,95	0,03	0	39,98	0,067	8,4	22,4	4,2	0,5
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34,0	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			26,9	31,27	101,98	706,29	0,49	26,44	39,98	3,31	190,4	259,95	68,99	2,88
	ОБЕД														
139	Суп вермишелевый с курицей, зеленью	12,5/250/1,0		3,0	2,5	21,0	121,65	0,08	12,0	0	0,08	35	205	13	1,3
61	Винегрет овощной с сельдью	75/25		1,5	10,0	7,4	128,0	0,13	5,6	0	0,8	26	21	7	0,2
462	Котлета из филе куриного	1/120		28,3	7,92	0,48	177,60	0,007	0	0,007	1,0	20	248	22	0,85
255	Каша гречневая с маслом	1/180		5,94	16,38	47,34	228,48	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
	Сок фруктовый	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,1	0	0	0	37	120	31	1,68
	Печенье	1/25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
	ИТОГО:			49,55	40,98	164,52	1018,32	1,317	27,6	0,057	3,43	370	830,6	115,3	10,51
	ВСЕГО В ДЕНЬ			76,45	72,25	266,50	1725,61	1,80	54,04	40,07	6,72	560,4	1090,55	184,29	13,39

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ВТОРОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства с тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
324	Котлета рыбная	1/100		16,80	11,28	12,24	223,68	0,07	0,32	0,03	2,2	51	137,6	15,6	0,96
472	Картофельное пюре	1/180		4,16	8,88	14,69	225,52	0,12	10,0	0	1,0	26	58	19,0	0,5
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
643	Какао с молоком	1/200		3,28	3	20,64	122,6	0,52	12	0,04	0	7,38	0	1,62	0
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14,0	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			31,36	24,16	118,8	802,72	1,0	41,32	0,07	3,59	210,38	417,6	90,22	3,22
	ОБЕД														
	Огурец свежий порц.	1/100		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23	42	14	0,9
135	Суп с мясными фрикадельками с зеленью	18/250/1,0		2,4	2,4	18,9	109,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169,0	213,0	12,0	0,48
403	Плов из говядины	75/200		22,5	21,45	55,9	529,0	0,07	0,9	0,4	2,3	137,0	183,5	25	0,30
591	Компот из кураги	1/200		0,8	0	51,6	132,8	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО;			36,43	35,18	215,8	1126,99	0,47	17,9	0,42	3,1	460	715,5	114	6,16
	ВСЕГО В ДЕНЬ			67,79	59,34	334,6	1929,71	1,47	59,22	0,49	6,69	670,3	1133,1	204,22	9,38

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
297	Запеканка творожная со сметаной	1/200		28,05	21,7	21,7	395,04	0,03	1,12	0,10	0,2	176	224	24	0,4
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14,0	1,20
	Бутерброд с колбасой	20/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (апельсин)	1/100		0,1	0	19,4	84,0	0,02	8,0	0	0	18,0	13,0	0	0,3
	ИТОГО:			34,71	22,7	113,6	725,15	0,27	9,22	0,10	0,2	283	430,2	73,4	3,8
	ОБЕД														
110	Борщ с курицей со сметаной, зеленью	12,5/250/10/1,0		1,5	4,0	12,0	110,0	0,06	2,5	0,05	0,90	93,0	82,0	16,0	0,57
387	Печень тушеная по-строгановски	100/100		14,12	16,45	2,60	262,0	0,20	5,48	0,22	1,92	35	289	9,0	0,3
255	Каша пшенная	1/180		3,36	0,66	29,64	137,94	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
51	Салат «Столичный с растит. маслом	1/100		5,33	19,4	8,13	172,23	0,06	7,2	0,07	2,0	146,0	78,0	12,0	0,87
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	1,68
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	ИТОГО:			33,14	49,24	1106,71	966,71	0,74	26,68	0,34	6,21	397,0	742	105	7,60
	ВСЕГО В ДЕНЬ			67,84	71,94	275,90	1831,86	1,01	35,90	0,44	6,41	680	1172,25	178,4	11,40

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
257	Каша молочная рисовая с маслом	250/10		5,94	9,41	63,14	370,76	0,13	2,0	0	2,72	188	107	0	0
конт прор	Бутерброд с колбасой, с сыром	30/20/20		6,7	7,3	11,3	182,0	0,008	0,14	52	0,1	100	108	7	0,2
637	Кофейный напиток на молоке	1/200		2,96	1,99	20,9	113,4	0	0,38	0,04	0	128,78	0	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	1/150		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	12,0
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			20,72	19,42	138,07	825,4	0,25	15,24	52,04	2,82	482,78	291,0	42,08	12,48
	ОБЕД														
138	Суп гороховый с курицей	12,5//250		4,8	8,1	17,3	165,93	0,05	1	0	1	82	228	18,0	0,68
	Помидоры, огурцы	1/100		0,42	5,91	1,38	62,62	0,03	17,0	0	0,2	70,0	19	10	0,15
310	Рыба жареная	1/100		21,3	18,1	5,1	268,0	0,14	4,3	0,12	1,0	12,0	207	25	0,8
273	Макароны отварные	1/180		7,20	4,80	39,60	260,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
пр	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
	Печенье	1/25		1,88	2,45	25,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			49,03	45,59	147,88	1174,14	0,65	22,90	40,12	2,20	519	795	155	6,66
	ВСЕГО В ДЕНЬ			69,75	65,01	306,45	1999,54	0,90	38,14	92,16	5,02	947,78	1086,2	197,08	19,14

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
394	Жаркое по-домашнему с мясом	100/250		11,52	13,5	30,10	302,19	0,08	2,3	0	2,62	114	93	15	0,5
630	Чай с сахаром, молоком	200/15		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,11	0	0	20	8,25	4,10	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (мандарин)	1/100		0,4	0	4,3	19,0	0,03	38,0	0	0	35	17	11	0,10
	ИТОГО:			19,08	14,50	111,10	567,30	0,39	46,4	0	2,62	261	329,10	75,10	3,98
	ОБЕД														
61	Винегрет с сельдью	75/25		1,5	10,0	7,4	128,0	0,13	5,6	0	0,8	26	21	7	0,2
120	Щи с курицей, со сметаной, зеленью	12,5/250/ 10/1,0		1,3	4,2	4,8	64,07	0,06	10,8	0	0,9	111	173	12	0,13
462	Котлета куриная	1/120		28,3	7,92	0,48	177,60	0,007	0	0,007	1,0	20	248	22	0,85
255	Каша гречневая с маслом	1/180		5,94	16,38	47,34	228,48	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			47,30	49,80	156,31	985,79	0,64	26,4	0,05	4,25	458	795,50	115,30	6,46
	ВСЕГО В ДЕНЬ			66,38	64,30	267,41	1553,09	1,03	72,8	0,05	6,87	719	1124,60	190,4	10,44

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	42	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
284	Омлет натуральный с маслом	200/5		16,67	27,60	3,15	252,0	0,08	0	0,47	0	68	219	0	4,0
642	Какао на молоке	1/200		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	38,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Сыр	1/25		7,0	9,0	0	111,0	0,04	1,6	0,26	0	100	544	47,0	0,6
	Масло сливочное	1/20		0,1	12,4	0,1	112,0	0,01	0	0,40	0	24	20	3	0,2
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34,0	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			31,83	50,0	133,35	798,11	0,42	20,7	1,13	0,39	338	1013,25	108,4	8,38
	ОБЕД														
	Огурцы свежие дольками	1/100		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23	42	14	0,9
14	Суп рыбный с зеленью	18/250/1,0		0,3	2,7	18,6	102,0	0,02	7,0	0,03	2,41	34,8	264,1	11,2	0,40
422	Тефтели мясные с соусом	115/75		10,1	13,2	11,0	212,0	0,05	2,0	0,30	4,0	17,6	85,6	15,2	0,52
465	Рис отварной	1/180		6,0	4,0	33,0	207,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	0,6
	Компот из вишни	1/200		0,6	0	26,0	111,7	0,03	6,40	0,36	5,5	73	2,6	9,0	0,61
	ИТОГО:			26,53	28,63	172,20	957,04	0,50	25,4	0,69	11,91	244,40	707	110,4	6,86
	ВСЕГО В ДЕНЬ			58,36	78,63	305,55	1755,15	0,92	46,1	1,82	12,3	582,4	1720,55	218,8	15,24

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
376	Поджарка мясная	100/35		29,4	22,1	0	274,08	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
472	Картофельное пюре	1/180		4,16	8,88	14,69	225,52	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13	0,5
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
628	Чай с сахаром	200/15		0,3	0	20,0	62,0	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	ИТОГО:			40,98	31,98	98,92	792,52	0,43	29,0	0	1,39	175,9	434,25	81,4	4,48
	ОБЕД														
129	Рассольник «Ленинградский» с курицей ,со сметаной, зеленью	12,5/250/10/1,0		2,5	4,5	17,6	124,6	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10,0	0,37
	Огурец свежий	1/100		0,25	0	1,5	36,0	0,07	10	0	0	23	42	14	0,9
398	Сарделька отварная	1/100		11,6	20,8	2,40	250,8	0	0	0,3	2,8	47,5	108,9	7,0	0,9
253	Каша пшенная	1/180		7,2	5,9	40,1	207,0	0,28	0	0	0	27	201	13,0	0,9
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,39	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Печенье	1/25		1,88	2,2,95	25,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	ИТОГО:			31,06	35,38	147,7	1048,99	0,68	15,50	0,3	3,99	263,50	689,90	112	7,75
	ВСЕГО В ДЕНЬ			72,04	62,86	247,62	1841,51	1,11	44,50	0,3	5,38	439,40	1124,15	193,4	12,23

	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
257	Каша овсяная молочная	250/10		3,71	11,8	34,42	270,0	0,28	0	0	0	64	331	26	1,0
конт	Бутерброд с колбасой, сыром	30/20/25		6,7	7,3	11,3	182,0	0,008	0,14	52	0,1	100	108	7	0,2
637	Какао на молоке	1/200		4,6	4,6	27,0	72,34	0,06	2,0	0,05	0	32	65	14	1,20
424	Яйцо отварное	1/40		5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,35	0,2	22	72	3	1
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты (апельсин)	1/100		0,1	0	19,4	84,0	0,02	8,0	0	0	18,0	13,0	0	0,3
	ИТОГО:			25,07	29,02	127,62	801,29	0,50	10,14	52,40	0,30	268,0	654,0	121,3	4,90
	ОБЕД														
	Огурец свежий	1/100		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23,0	42	14	0,9
конт	Суп «Сахалинский» с курицей, со сметаной, зеленью	12,5/250/10/1,0		6,5	6,1	14,1	135,0	0	0,5	0	0,8	100	185	15,0	0,8
401	Гуляш из говядины	100/125		23,40	18,51	8,6	307,14	0,02	0	0,36	0	49	178	19,0	0,26
273	Вермишель отварная	1/180		4,95	13,6	39,4	190,4	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
пр.	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
пр	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28,0	0,2
	ИТОГО:			51,38	54,45	159,9	1090,08	0,53	11,10	40,41	1,60	641,0	756,10	135,3	6,54
	ВСЕГО В ДЕНЬ			76,45	83,47	287,52	1891,35	1,03	21,24	92,81	1,90	909,0	1410,10	199,30	11,44

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
402	Азу по Татарски	75/20		10,40	12,5	27,95	269,0	0,08	2,3	0	262	114	93,0	15,0	0,5
630	Чай с сахаром, молоком	200/15		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (мандарин)	1/100		0,4	0	4,3	19,0	0,03	38,0	0	0	35	17	11	0,10
	ИТОГО:			17,9	13,5	108,9	553,1	0,39	46,4	0	262	261	329,2	75,4	3,98
	ОБЕД														
151	Суп лапша домашняя с курицей, с зеленью	12,5/250/1,0		2,3	4,3	15,3	112,15	0,03	5,7	0,36	0,8	176	205	8,0	0,4
23	Свекла отварная с растит. маслом	1/100		3,18	7,56	4,4	101,74	0,02	1,0	0	0	137	63	12,0	0,3
320	Минтай припущ. в молочном соусе с сыром	80/100/5		0,35	0,28	44,9	201,50	0,06	1,2	0,04	2,0	14	207	15	0,5
255	Гречка отварная	1/180		5,94	16,38	47,34	228,48	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
пр	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,1	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	0,6
	Сок фруктовый	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО			28,00	37,61	309,38	1000,21	0,44	97,9	0,40	3,55	476	703,6	106,0	5,38
	ВСЕГО В ДЕНЬ			45,90	51,11	418,28	1553,31	0,83	144,3	0,40	265,55	737	1032,8	181,40	9,36

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Бутерброд с сыром	20/30		10,38	7,49	14,88	135,93	0,03	0	39,98	0,67	8,4	22,44	4,2	0,5
297	Запеканка творожная со сметаной	200/30		28,05	21,7	21,0	393,04	0,03	1,12	0,10	0,2	176	224	24,0	0,4
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20	62	0,07	0,1	0	0	4,95	8,25	4,40	0,3
	Фрукты(бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34,0	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			44,49	29,91	103,68	778,9	0,30	32,222	40,18	1,18	255,35	330,74	55,6	8,16
	ОБЕД														
135	Суп с мясными фрикадельками с зеленью	18/250/1,0		2,4	2,4	18,9	109,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169	213	12,0	0,48
416	Шницель мясной	1/120		16,61	15,2	9,98	253,19	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
	Огурец соленый, зеленый горошек	50/50		6,84	0	0,39	5,0	0	0	0	0	125	20	0	0,1
273	Картофельное пюре	1/180		7,20	4,80	39,60	260,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
472	Компот из черной смородины	1/200		0,8	0	51,6	132,8	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
пр.	Печенье	1/25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,1	0	0	0	20	69	13	1,0
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			43,36	26,58	197	1076,23	0,81	13,0	0,02	1,55	484,9	722,6	111	6,51
	ВСЕГО В ДЕНЬ			87,85	56,49	300,75	1855,13	1,11	45,22	40,2	2,33	740,2	1053,3	166,6	14,67

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Перец болгарский нарезной	1/100		1,50	0,10	3,20	10,0	0,11	10,0	0	0	16	53	21	0,7
конт	Отбивная из филе куриного	1/120		26,28	6,12	0,48	225,6	0,007	0	0,007	1,0	20	248	22	0,85
200	Картофель отварной с зеленью	1/180/1,0		3,15	6,75	38,1	170,4	0,16	0	0,05	0,8	120	100	0,3	0,5
642	Какао на молоке	1/200		4,0	4,6	27,0	72,39	0,06	2,0	0,08	0	242	182	18	0,2
	Хлеб пшеничный	1/50		4,80	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			41,39	18,57	130,0 ,77	690,26	0,567	25,0	0,137	2,19	501,0	779,1	115,3	5,33
	ОБЕД														
51	Салат «Столичный» с маслом растит.	1/100		5,33	19,4	8,13	172,23	0,06	7,2	0,07	2,0	146,0	78,0	12,0	0,87
137	Суп полевой с курицей,зеленью	12,5/250/1 ,0		2,0	4,3	15,0	104,9	0,17	2,2	0	0	100	200	30	0,39
418	Зраза мясная рубленая с соусом	105/50		8,05	7,85	9,55	182,86	0,13	4,7	0,1	0,8	82,0	161	17,0	1,5
255	Вермишель отварная	1/180		5,94	16,38	47,34	228,48	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
588	Компот из кураги	1/200		0,8	0	51,6	132,8	0,03	10,0	0	0,75	80	2,3	15	0,7
	ИТОГО:			29,75	49,16	202,3 2	1046,61	0,77	24,1	0,22	4,35	597,0	727,2	119,3	6,84
	ВСЕГО В ДЕНЬ			71,14	67,73	332,4 0	1736,87	1,337	49,1	0,357	6,54	1098, 0	1506, 3	234,6	12,17

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
536	Сосиска отварная	1/100		11,6	20,8	2,40	250,8	0	0	0,3	2,8	47,5	108,9	7,0	0,9
210	Капуста тушеная	180/10		4,0	4,0	7,31	156,0	0,17	0	0	0	83	80	13,90	1,2
644	Кофе на сгущенном молоке	1/200		2,96	1,99	20,92	113,4	0	0,38	0,04	0	128,78	0	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Бутерброд с сыром	30/30		10,38	7,49	35,2	108,2	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты	1/100		0,26	0	5,73	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			34,06	35,08	132,52	787,64	0,4	13,38	0,39	3,19	357,28	329,9	70,78	4,78
	ОБЕД														
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
140	Суп рыбный с зеленью	18/250/1,0		0,3	2,7	18,6	102,0	0,02	7,0	0,03	2,41	39,8	264,1	11,2	0,40
394	Жаркое по-домашнему	100/250		11,52	13,5	30,10	302,19	0,08	2,3	0	2,62	114	93	15	0,5
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,9	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	135,0	0,04	0	0	0	8	33	2,0	0,6
	ИТОГО:			22,45	27,53	168,8	878,93	0,43	19,3	0,03	5,03	317,8	660,1	89,2	5,58
	ВСЕГО В ДЕНЬ			56,51	62,08	301,32	1668,57	0,83	32,68	0,42	8,22	675,08	990	159,9	10,36

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Зеленый горошек, огурец консерв.	50/50		1,50	0,10	3,20	10,0	0,11	10	0	0	16	53	21	97
422	Тефтели мясные с соусом	115/75		10,1	13,2	11,0	212,0	0,05	2,0	0,30	4,0	17,6	85,6	15,2	0,52
465	Рис отварной	1/180		6,90	0,36	56,60	270,0	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			25,3	14,6	150,8	767,4	0,47	25,1	0,30	4,39	280,6	494,8	105,6	102,07
	ОБЕД														
129	Рассольник «Ленинградский» с курицей, со сметаной, зеленью	12,5/250/10/1,0		2,5	4,5	17,6	124,6	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10,0	0,37
439	Птица отварная	1/120		24,96	9,84	0,72	225,0	0,07	0	0,07	0	45	150	17	0,17
255	Каша пшеничная	1/180		3,78	8,10	50,80	209,5	0,12	10	0	1,0	26	58	13	0,5
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Шоколадный батончик	1/25		2,7	17	23,6	200,0	0,04	0	0	0	5,0	178	20	2,7
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,9	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			43,27	40,67	205,32	1168,14	0,53	36,40	0,43	8,05	379,0	677,2	129,0	8,13
	ВСЕГО В ДЕНЬ			68,57	55,33	356,15	1935,56	1,007	61,5	0,73	12,44	659,6	1172,05	234,6	110,20

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	сыр порц.	1/30		26,8	27,3	0	77,40	0,03	3,5	0,13	0	1040	564	0	0
257	Каша манная молочная с маслом сливоч.	250/10		3,71	14,4	34,4	306,1	0,28	0	0	0	64	331	26	1,0
637	кофейный напиток на молоке	1/200		2,96	1,99	20,9	113,4	0,38	0,04	0	0	128,78	0	12,88	0,08
	Фрукты	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			39,99	44,69	115,33	708,82	0,92	16,54	0,13	0,39	1335,78	1091,0	92,88	4,16
	ОБЕД														
61	Винегрет с сельдью	75/25		1,5	10,0	7,4	128,0	0,13	5,6	0	0,3	26	21	7	0,2
153	Суп гречневый с курицей, зеленью	12,5/250/1,0		2,8	2,5	22,8	124,0	0,17	2,2	0	0	100	200	30	0,39
416	Шницель мясной	1/120		16,61	15,2	9,98	253,19	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
486	Овощное рагу	1/180		3,47	7,4	25,4	187,9	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
585	Компот из клюквы	1/200		0,4	0	51,6	112,8	0,04	200	0	0,75	36	35	34	0,7
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			34,81	46,83	204,78	1076,43	0,69	27,8	0	1,05	284,9	739,0	156,0	6,72
	ВСЕГО В ДЕНЬ			74,8	91,12	320,4	1785,25	1,61	44,34	0,13	1,44	1620,68	1830,0	248,88	10,88

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
398	Сарделька отварная	1/100		11,6	20,8	2,40	250,8	0	0	0,3	2,8	47,5	108,9	7,0	0,9
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
255	Каша гречневая с маслом	1/180		5,94	16,38	47,34	228,4	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
642	Какао на молоке	1/200		4,6	4,6	27,0	72,34	0,06	2,0	0,05	0	242	182	18	0,2
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/360		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	340	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			29,9	42,7	146	811,15	0,51	21,0	0,4	3,99	841	613	79,3	4,88
	ОБЕД														
23	Свекла отварная	1/100		3,18	7,56	4,4	101,74	0,02	7,0	0,03	2,41	398	264,1	11,2	0,40
139	Суп вермишелевый с курицей, зеленью	12,5/250/1,0		3,0	2,5	21,0	121,65	0,08	12,0	0	0,8	35	205	13	1,3
430	Запеканка картофельная с мясом	268/5		29,2	18,9	138	318	0	0	0	0	284	309	54	5,2
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10,0	0,8
пр.	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			307,01	206,79	273,33	965,93	0,40	25,5	0,39	9,1	852	1352,1	164,2	12,26
	ВСЕГО В ДЕНЬ			336,91	249,57	419,37	1777,08	0,83	46,5	0,79	13,09	1656,5	1845,9	212,5	15,46

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
конт.	Морковь отвар. терт. с раст.маслом	1/100		0	0,4	4,2	19,0	0,06	0	6,0	0	26	23	0	0,2
284	Омлет натуральный	200/5		16,67	27,6	3,15	252,0	0,08	0	0,47	0	68	219	0	4,0
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,5	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,9	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			24,13	29,0	92,45	575,11	1,264	14,0	6,47	0,39	217	446,5	58,4	7,58
	ОБЕД														
	Огурец свежий	1/100		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,1	0	0	23	42	14	0,9
138	Суп рыбный	18/250/1,0		4,8	8,1	17,3	169,93	0,05	0	0	1	82	228	18,0	0,65
394	Жаркое по-домашнему	100/250		11,52	13,5	30,1	302,19	0,08	2,3	0	2,62	114	93	15	0,5
пр	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28,0	0,2
пр	Печенье	1/25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			32,33	30,78	133,7	904,71	0,52	13	40	3,62	522	617,2	133	6,13
	ВСЕГО В ДЕНЬ			56,46	59,78	226,15	1479,82	1,787	27	46,47	4,01	739	1063,7	191,4	13,71

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
324	Котлета рыбная	1/120		16,80	11,28	12,24	223,68	0,07	0,32	0,03	2,2	51	137,6	15,6	0,96
472	Картофельное пюре	1/180		4,16	8,88	14,69	225,52	0,12	10	0	1,0	26	58	13	0,5
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
630	Чай с сахаром, молоком	1/200		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14,0	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			28,38	21,16	111,6	743,62	0,48	29,4	0,03	3,59	223,0	425,8	87,0	5,04
	ОБЕД														
	Огурец свежий	1/100		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23	42	14	0,9
157	Солянка сборная, мясная	10/10/250/20		2,4	2,4	18,9	109,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169	213	12,0	0,48
403	Плов из говядины	75/200		22,5	21,45	55,9	529,0	0,07	0,9	0,4	2,3	137,0	183,5	25	0,30
пр	Сок фруктовый	1/200		0	0	28,1	115,2	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
пр	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	0,32	65	14	1,20
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			35,63	35,18	192,3	1109,39	0,47	17,9	0,42	3,1	438,32	715,52	114	14,26
	ВСЕГО В ДЕНЬ			64,01	56,34	303,9	1853,01	0,95	47,3	0,45	6,69	661,32	1141,3	29	19,3

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
257	Каша овсяная молочная	250/10		3,71	11,8	34,42	270,0	0,28	0	0	0	64	331	26	1,0
конт	Бутерброд с п/к колбасой, сыром	30/20/20		6,7	7,3	11,3	182,0	0,008	0,14	52	0,1	100	108	7	0,2
628	Чай с сахаром	200/15		0,3	0	20,0	62,0	0,007	0,1	0	0	20	8,28	4,40	0,3
424	Яйцо отварное	1/40		5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,35	0,2	22	72	3	1
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты (апельсин)	1/100		0,1	0	19,4	84,0	0,02	8,0	0	0	18,0	13,0	0	0,3
	ИТОГО:			20,7	24,4	120,6	790,93	0,45	8,24	52,35	0,3	256,0	577,2	54,4	4,0
	ОБЕД														
110	Борщ с курицей, со сметаной, зеленью	12,5/250/10/1,0		1,5	4,0	12,0	110,0	0,06	2,5	0,55	0,90	95,0	82,0	16,0	0,57
387	Печень тушеная по-строгановски	100/100		14,12	16,4	2,60	262,0	0,20	5,48	0,22	1,92	35	284	9,0	0,3
253	Каша пшенная	1/180		7,2	5,9	40,1	207	0,16	0	0,05	0,8	120	100	0,3	0,5
51	Салат «Столичный» с растит. маслом	1/100		5,33	19,4	8,3	172,23	0,06	7,2	0,07	2,0	146	78	12	0,87
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
пр.	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41	0	0,6
685	Компот из малины	1/200		0,3	0	18,5	72,0	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	ИТОГО:			37,28	54,43	157,23	1142,57	0,78	26,6	0,85	13,21	493	779	92,3	6,52
	ВСЕГО В ДЕНЬ			57,98	78,83	277,83	1933,5	1,23	34,84	53,24	13,51	749	1356,2	146,7	10,52

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
416	Шницель мясной	1/120		16,61	15,2	9,98	233,1	0,02	0	0	0	39	146	10	0,4
	Помидор, огурец свежий	50/50		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
275	Вермишель отварная	1/180		7,20	4,80	39,60	260,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
637	Кофейный напиток на молоке	1/200		2,96	1,99	20,9	113,4	0,38	0,04	0	0	128,78	0	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты(бананы)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,9	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			33,89	22,99	134,71	837,42	0,76	19,04	0	0,9	311,78	455	92,88	4,71
	ОБЕД														
	Икра кабачковая	1/100		0,72	2,83	4,6	46,8	5,76	0	0,3	0	19,2	0	0	0,25
138	Суп гороховый с курицей	12,5/250		4,8	8,1	17,3	165,9	0,05	1	0	1	82	228	18,0	0,65
310	Рыба жареная	1/120		21,3	18,1	5,1	268,0	0,14	4,3	012	1,0	12,0	207	25	0,8
465	Рис отварной	1/180		5,75	0,3	47,1	201,0	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
591	Кисель п/я			0	0	28,1	115,2	10,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	Хлеб пшеничный	1/70		6,67	0,84	46,9	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Печенье	1/25		1,88	2,45	25,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
	ИТОГО:			43,08	34,01	218,40	1734,49	16,34	9,4	0,42	2,0	366,2	1624	107,4	6,45
	ВСЕГО В ДЕНЬ			76,97	57,00	353,11	2571,91	17,10	28,44	0,42	2,9	677,98	2079	200,28	11,16

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
	ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
401	Гуляш из говядины в томатном соусе	100/125		23,40	18,51	8,6	307,14	0,02	0	0,36	0	49	178	19,0	0,26
210	Капуста тушеная	1/180		4,0	4,0	31,0	156,0	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
629	Чай с сахаром, лимоном	1/200/7		0,3	0	20,0	62,0	0,007	0,1	0	0	20	8,28	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			34,56	23,51	116,3	726,0	0,387	6,1	0,36	0	285	549,2	79,4	4,81
	ОБЕД														
61	Винегрет с сельдью	75/25		1,5	10,0	7,4	128,0	0,13	5,6	0	0,8	26	21	7	0,2
120	Щи с курицей, со сметаной, зеленью	12,5/250/10/1,0		1,3	4,2	4,8	64,07	0,06	10,8	0	0,9	111	173	12	0,13
672	Оладьи из печени	1/100		12,1	16,06	3,85	177,60	0	0	0	0	28,8	436,5	23,58	24,68
255	Каша гречневая	1/180		5,94	16,38	47,34	228,48	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			39,67	67,9	116,19	1009,89	0,64	26,4	0,05	3,25	466,8	984	116,88	30,29
	ВСЕГО В ДЕНЬ			74,23	91,41	232,49	1735,89	1,027	32,5	0,41	3,25	751,8	1533,28	196,28	35,1

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
29	Свекла отварная тертая с растит. маслом	1/100		3,18	7,56	4,4	101,74	0,02	1,0	0	0	137	63,0	12,0	0,3
426	Биточки мясные по-селянски	100/75		13,84	12,68	8,32	147,0	0,14	0	0,06	1,0	20	128	12,0	0,57
200	Картофель отварной с зеленью	1/180		3,15	6,75	38,1	170,40	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
642	Какао на молоке	1/200		4,6	4,6	27,0	72,34	0,06	2,0	0,05	0	242	182	18	0,2
	Фрукты(яблоки)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			31,93	32,59	142,92	732,09	0,57	26	0,11	2,39	528	627	109	4,65
	ОБЕД														
	Огурцы, помидоры	50/50		0,42	5,91	1,38	62,62	0,03	17,0	0	0,2	7,0	19	10	0,15
129	Рассольник «Ленинградский с курицей ,со сметаной, зеленью	12,5250/10/1,0		2,4	4,5	17,6	124,6	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10	0,37
439	Птица отварная	1/120		24,96	9,84	0,72	225,0	0,07	0	0,07	0	45	150	17	0,17
486	Рагу овощное	1/180		4,7	7,4	25,4	187,9	0,12	10,0	0	1,0	2,6	58	13,0	0,5
585	Сок фруктовый	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,07	200	0	0	36	33	35	1,3
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,9	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			44,65	35,37	146,25	988,34	075	215,0	0,09	1,8	368,6	712,0	165	6,9
	ИТОГО В ДЕНЬ			76,58	67,96	289,17	1720,43	1,32	241	0,20	4,19	896,6	1339	274	11,55

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Джем	1/30		0,6	0	73,4	84,0	0	40,0	0	0	0	0	0	0
297	Запеканка творожная со сметаной	200/30		28,05	21,7	21,0	393,04	0,03	1,12	0,10	0,2	176	224	24,0	0,4
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
637	Кофейный напиток с молоком	1/200		2,96	1,49	20,9	3,4	0,38	0,04	0	0	128,7	0	12,88	0,08
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34,0	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			38,77	24,19	180,4	721,05	0,64	54,16	0,10	0,59	407,7	420	90,88	3,56
	ОБЕД														
135	Суп с мясными фрикадельками, зеленью	18/250/1,0		2,4	2,4	18,9	109,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169	213	12,0	0,48
416	Шницель мясной	1/120		16,61	15,2	9,98	253,19	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
	Огурец соленый, зеленый горошек	50/50		6,84	0	0,39	5,0	0	0	0	0	125	20	0	0,1
273	Вермишель отварная	1/180		7,20	4,80	39,60	260,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,98
588	Компот из с/фр.	1/200		0,6	0	26,0	111,7	0,03	10,0	6,40	0,36	5,5	73,0	2,6	9,0
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,67
	Печенье	1,25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
	ИТОГО:			43,16	26,58	171,47	1055,13	0,52	13,0	6,42	1,16	410,4	793	89,6	14,83
	ВСЕГО В ДЕНЬ			81,93	50,77	351,87	1776,18	1,16	67,16	6,52	1,75	818,1	1213	180,48	18,39

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДВАДЦАТЬ ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/100		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
конт	Отбивная из филе куриного	1/120		26,28	6,12	0,48	225,6	0,007	0	0,007	1,0	20	248	22	0,85
472	Картофельное пюре	1/180		3,47	7,4	25,4	187,6	0,12	10,0	0	1,0	2,6	58	130	0,5
210	Капуста тушеная	1/80		2,0	2,0	15,5	78,03	0,02	0,14	0	0,86	51,0	34,7	12,39	0,2
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
630	Чай с молоком	1/200		0,4	0	20,8	62,0	0,04	200	0	0	36	33	35	1,3
	ИТОГО:			37,61	16,24	101,58	702,16	0,357	216,14	0,007	2,86	164,6	464,7	213,39	4,25
63	ОБЕД														
167	Суп с клецками с курицей , зеленью	65/12,5/250/1,0		2,3	4,3	15,3	112,1	0,03	5,7	0,36	0,8	176,0	205	8,0	0,4
298	Голубцы ленивые с соусом	180/50		10,97	10,0	14,01	199,81	0,08	34,71	0	0	32,32	0	0	1,83
	Огурцы свежие	1/100		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23	42	14	0,9
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			24,00	25,63	146,81	782,65	0,40	51,91	0,36	1,19	351,82	506	91	8,01
	ВСЕГО В ДЕНЬ			61,61	41,87	248,39	1484,81	0,757	268,05	0,367	4,05	515,92	970,7	304,39	12,26

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 12-18 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
пр	Икра кабачковая	1/100		0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
418	Зраза мясная с соусом	105/50		12,01	8,85	18,55	252,76	0,13	4,7	0,1	0,8	82,0	161	7,0	1,5
255	Гречка отварная	1/180		5,94	16,38	47,34	228,48	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	62,0	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/30		1,40	0,28	17,3	52,68	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	85,0	0,01	13,0	0	0,39	34,0	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			26,13	29,06	155,62	857,65	0,55	23,56	0,15	1,99	344,2	466,15	65,7	5,63
	ОБЕД														
кон	Суп «Сахалинский» с курицей со сметаной	18/250/10/1,0		6,5	6,1	14,1	135,0	0	0,5	0	0,8	100	185	15,0	0,8
402	Азу по-татарски	75/250		10,40	12,5	27,95	269,0	0,08	2,3	0	262	114	93,0	15,0	0,3
24	Помидор свежий	1/100		0,42	5,94	1,38	104,3	0,03	17,0	0	0,2	70	19	10	0,15
	Хлеб пшеничный	1/70		5,67	0,84	46,90	151,59	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/42		1,96	0,39	23,8	73,75	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
пр	Ряженка	1/200		0,8	0	51,6	132,8	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Шоколадный батончик	1/50		2,45	17,0	23,6	200,0	0,04	0	0	0	5,0	178,0	20,0	2
	ИТОГО:			28,2	42,77	189,33	1066,44	0,4	29,8	0	263,75	138	662,6	120	6,83
	ВСЕГО В ДЕНЬ			54,28	71,73	344,95	1924,09	0,957	53,36	0,15	265,74	782,2	1128,75	185,7	12,46