

№ рецептуры	День 1 Наименование блюда Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
11/2003	Морковь с сахаром	100	1,33	0	11,09	49,68	0,7	3,5	0			0,04	20,58	34,23				5,3	0,6
333/2004	Макароны с сыром	210	12,7	18,7	38,8	374,3	0,1	8,24	0	0,6	1,2	0,13	167	137,2	0	73,4	0	21,33	1,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,64</b>	<b>19,04</b>	<b>84,57</b>	<b>580,19</b>	<b>0,87</b>	<b>11,77</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,17</b>	<b>207,88</b>	<b>209</b>	<b>0,02</b>	<b>151,8</b>	<b>0</b>	<b>41,23</b>	<b>2,98</b>
	<b>Обед</b>																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие/соленые (в нарезке) с маслом растительным	63	0,48	3	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,17	4,58	28,33	175,22	0,13	9,9	0			0,07	35,04	81,08	0,01	577,7	0	32,76	1,3
тгк/2023	Гречка по-купечески	220	16,61	19,47	53,9	457,27	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
тгк/2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,34	0	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>803</b>	<b>27,66</b>	<b>27,79</b>	<b>130,01</b>	<b>853,99</b>	<b>0,48</b>	<b>13,23</b>	<b>40</b>	<b>0,95</b>	<b>1,73</b>	<b>0,07</b>	<b>208,88</b>	<b>301,7</b>	<b>0,06</b>	<b>706,6</b>	<b>0</b>	<b>91,26</b>	<b>3,78</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,3</b>	<b>46,83</b>	<b>214,58</b>	<b>1434,18</b>	<b>1,35</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>1,55</b>	<b>3,53</b>	<b>0,24</b>	<b>416,76</b>	<b>510,7</b>	<b>0,08</b>	<b>858,4</b>	<b>0</b>	<b>132,5</b>	<b>6,76</b>



№ рецептуры	День 2. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																				
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1	
302/2004	Каша вязкая рисовая молочная	250	9,92	12,6	43,8	328,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,3	
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,3	
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,035	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>558</b>	<b>19,93</b>	<b>17,78</b>	<b>86,68</b>	<b>586,45</b>	<b>0,235</b>	<b>0,03</b>	<b>120</b>	<b>0,035</b>	<b>1,74</b>	<b>0,18</b>	<b>84,1</b>	<b>197,4</b>	<b>0,02</b>	<b>266,4</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>																				
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,3	
668/1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,62	18,06	265,94	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5	
541/2004	Рагу овощное	180	6,24	9,8	37,7	263,96	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,9	
699/2004	Напиток лимонный	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2	
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1	
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,34	0	9,9	0,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>805</b>	<b>31,22</b>	<b>32,77</b>	<b>128,4</b>	<b>942,48</b>	<b>0,588</b>	<b>13,86</b>	<b>74,1</b>	<b>1,75</b>	<b>3,53</b>	<b>0,23</b>	<b>399,67</b>	<b>430,7</b>	<b>0,05</b>	<b>424,7</b>	<b>0</b>	<b>96,1</b>	<b>4,4</b>
<b>Всего за день</b>			<b>51,15</b>	<b>50,55</b>	<b>215</b>	<b>1528,93</b>	<b>0,823</b>	<b>13,89</b>	<b>194,1</b>	<b>1,785</b>	<b>5,27</b>	<b>0,41</b>	<b>483,77</b>	<b>628,1</b>	<b>0,07</b>	<b>691,1</b>	<b>0</b>	<b>152</b>	<b>7,3</b>	



№ рецептуры	День 3. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше (льготная категория)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																				
209/ 2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1	
тгк/ 2021	Каша молочная "Подружки"	250	9,92	12,6	43,8	328,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34	
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13	0,8	
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,04	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>558</b>	<b>19,93</b>	<b>17,78</b>	<b>86,68</b>	<b>586,45</b>	<b>0,235</b>	<b>0,03</b>	<b>120</b>	<b>0,04</b>	<b>1,74</b>	<b>0,18</b>	<b>84,1</b>	<b>197,4</b>	<b>0,02</b>	<b>266</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2,92</b>
<b>Обед</b>																				
139/ 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14	0,28	7	0	0,03	2,4	0,08	51,2	105,7	0	567	0	43	2,46	
642/ 1983	Плов	270	23,43	24,6	65	575,12	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,9	153,4	0	68	0	10	0,3	
686/ 2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,36	
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,3	0	9,9	0,6	
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19	1	
<b>Итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>34,16</b>	<b>30,6</b>	<b>130,7</b>	<b>934,84</b>	<b>0,43</b>	<b>15,7</b>	<b>33,4</b>	<b>0,73</b>	<b>3,62</b>	<b>0,41</b>	<b>230,8</b>	<b>349,6</b>	<b>0,02</b>	<b>713</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>4,72</b>
<b>Всего за день</b>				<b>54,09</b>	<b>48,38</b>	<b>217,4</b>	<b>1521,29</b>	<b>0,665</b>	<b>15,7</b>	<b>153</b>	<b>0,77</b>	<b>5,36</b>	<b>0,59</b>	<b>314,9</b>	<b>547</b>	<b>0,04</b>	<b>979</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>7,64</b>

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	260	10,82	13,83	46,68	354,43	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	41	1,25
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>558,00</b>	<b>19,72</b>	<b>18,97</b>	<b>83,68</b>	<b>584,29</b>	<b>0,28</b>	<b>0,89</b>	<b>130,00</b>	<b>0,57</b>	<b>2,54</b>	<b>0,18</b>	<b>251,60</b>	<b>317,87</b>	<b>0,02</b>	<b>256,49</b>	<b>0,00</b>	<b>63,40</b>	<b>3,43</b>
<b>Обед</b>																			
138/2004	Суп картофельный с крупой	250	4,24	6,04	19,8	150,52	0,11	9,9	0	0,03	1,3	0,06	32,04	67,16	0	557	0	27,24	0,9
390/2004	Котлета рыбная любительская (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,53	8,82	15,22	182,38	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107,1	0	23	0,9
541/2004	Рис отварной	180	5,6	10,4	45,8	299,2	0	0	0,03	0,62	0,9	0,03			0,02	44,4	0		0,58
699/2004	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,34	0	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,17</b>	<b>27,68</b>	<b>133,8</b>	<b>893,08</b>	<b>0,47</b>	<b>16,4</b>	<b>0,13</b>	<b>1,35</b>	<b>4,83</b>	<b>0,27</b>	<b>311,5</b>	<b>361,96</b>	<b>0,04</b>	<b>862,84</b>	<b>0</b>	<b>89,09</b>	<b>4,18</b>
<b>Всего за день</b>			<b>46,89</b>	<b>46,65</b>	<b>217,50</b>	<b>1477,37</b>	<b>0,75</b>	<b>17,30</b>	<b>130,13</b>	<b>1,92</b>	<b>7,37</b>	<b>0,45</b>	<b>563,14</b>	<b>679,83</b>	<b>0,06</b>	<b>1119,33</b>	<b>0,00</b>	<b>152,49</b>	<b>7,61</b>



№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 12 лет и старше. (льготная категория)	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																				
668/1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,62	18,06	265,94	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5	
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	11	50,8	335,8	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2	
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550</b>	<b>25,5</b>	<b>27,16</b>	<b>105,58</b>	<b>768,76</b>	<b>0,29</b>	<b>12,43</b>	<b>40</b>	<b>0,69</b>	<b>1,44</b>	<b>0,28</b>	<b>271</b>	<b>245,7</b>	<b>0,03</b>	<b>135,9</b>	<b>0</b>	<b>47,4</b>	<b>1,88</b>
<b>Обед</b>																				
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	255	5,7	5,6	22	161,2	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2	
658/1983	Шницель (мясной) с соусом (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,28	13,67	16,18	228,87	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53	
510/2004	Каша вязкая пшеничная	180	6,48	6,7	40,68	248,94	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173	167	0	56	0	12	0,7	
гост/2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,34	0	9,9	0,6	
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1	
<b>Итого за обед</b>			<b>805</b>	<b>27,86</b>	<b>26,71</b>	<b>124,96</b>	<b>851,87</b>	<b>0,56</b>	<b>15,96</b>	<b>78,75</b>	<b>1,15</b>	<b>4,21</b>	<b>0,37</b>	<b>405</b>	<b>377,1</b>	<b>0,021</b>	<b>231,9</b>	<b>0</b>	<b>81,3</b>	<b>4,31</b>
<b>Всего за день</b>				<b>53,36</b>	<b>53,87</b>	<b>230,54</b>	<b>1620,63</b>	<b>0,85</b>	<b>28,39</b>	<b>118,8</b>	<b>1,84</b>	<b>5,65</b>	<b>0,65</b>	<b>675</b>	<b>622,8</b>	<b>0,051</b>	<b>367,8</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>6,19</b>





№ рецептуры	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
11/2003	Морковь с сахаром	100	1,33	0	11,09	49,68	0,7	3,5	0			0,04	20,58	34,2				5,3	0,6
333/2004	Макароны с сыром	210	12,7	18,7	38,8	374,3	0,1	8,24	0	0,6	1,2	0,13	167	137	0	73,4	0	21,33	1,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13,2	0,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,64</b>	<b>19,04</b>	<b>84,57</b>	<b>580,19</b>	<b>0,87</b>	<b>11,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,17</b>	<b>207,88</b>	<b>209</b>	<b>0,02</b>	<b>152</b>	<b>0</b>	<b>41,23</b>	<b>2,98</b>
	<b>Обед</b>																		
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,88	5,13	21,75	152,63	0,19	4,67	0	0,02	1,6	0,05	34,13	70,5	0	378	0	28,5	1,64
642/1983	Плов	270	23,43	24,6	65	575,12	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,91	153	0	68	0	10	0,3
686/2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,36
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,3	0	9,9	0,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>33,74</b>	<b>30,47</b>	<b>132,6</b>	<b>939,33</b>	<b>0,34</b>	<b>13,3</b>	<b>33,4</b>	<b>0,72</b>	<b>2,82</b>	<b>0,38</b>	<b>213,74</b>	<b>314</b>	<b>0,02</b>	<b>524</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>3,9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>51,38</b>	<b>49,51</b>	<b>217,1</b>	<b>1519,52</b>	<b>1,21</b>	<b>25,1</b>	<b>33,4</b>	<b>1,32</b>	<b>4,62</b>	<b>0,55</b>	<b>421,62</b>	<b>523</b>	<b>0,04</b>	<b>676</b>	<b>0</b>	<b>111,2</b>	<b>6,88</b>



№ рецептуры	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК 2023	Котлета "Дружба" (с соусом)(50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,88	11,17	13,12	214,73	0,1	6,4	20	0,05	1	0,04	63,5	77	0,01	135	0	12,5	1,1
510/2004	Каша вязкая рисовая	200	4,1	8	42,5	258,4	0,05	4,76	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	0	10,2	0,17
ТТК/2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,83</b>	<b>19,71</b>	<b>92,84</b>	<b>642,47</b>	<b>0,22</b>	<b>11,19</b>	<b>42,66</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,13</b>	<b>123,5</b>	<b>155,5</b>	<b>0,02</b>	<b>287,8</b>	<b>0</b>	<b>40,3</b>	<b>2,45</b>
	<b>Обед</b>																		
272/1983	Суп-пюре из бобовых	250	5,5	4,7	26,5	170,3	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64
736/1983	Биточки рубленые из птицы (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,42	11,12	15,72	204,64	0,08	0,05	37,1	0,08	1,4	0,1	98,4	72,16	0,01	104,1	0	22,08	0,92
516/2004	Макаронные изделия отварные	200	8,2	8	38,75	259,8	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>27,94</b>	<b>24,36</b>	<b>117,7</b>	<b>801,76</b>	<b>0,438</b>	<b>5,88</b>	<b>71,1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,7</b>	<b>0,19</b>	<b>275,4</b>	<b>314,2</b>	<b>0,05</b>	<b>402,3</b>	<b>0</b>	<b>90,75</b>	<b>4,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>46,77</b>	<b>44,07</b>	<b>210,5</b>	<b>1444,2</b>	<b>0,658</b>	<b>17,07</b>	<b>113,8</b>	<b>1,5</b>	<b>7</b>	<b>0,32</b>	<b>399</b>	<b>469,8</b>	<b>0,07</b>	<b>690,1</b>	<b>0</b>	<b>131,05</b>	<b>7,04</b>



№ рецепту ры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>																		
670/ 1983	Фрикадельки в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	8,51	8,67	8,81	147,31	0,1	0,74	18,6	0	0,98	0	24	72	0,001	94	0	16,2	0,6
510/ 2004	Каша вязкая пшеничная	180	6,48	6,7	40,68	248,94	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173	167	0	56	0	12	0,7
686/ 2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,36
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,04	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,53</b>	<b>16,03</b>	<b>90,37</b>	<b>583,87</b>	<b>0,31</b>	<b>3,65</b>	<b>38,6</b>	<b>1</b>	<b>2,36</b>	<b>0,2</b>	<b>228</b>	<b>320,8</b>	<b>0,011</b>	<b>210,2</b>	<b>0</b>	<b>56,4</b>	<b>3,06</b>
	<b>Обед</b>																		
110/ 2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	255	4,9	4,93	19,6	151,6	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,8	43,7	0	162	0	20,9	1,25
498/ 2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом) (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,42	11,12	15,72	204,64	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,4	72,16	0,01	114,67	0	22,1	0,92
508/ 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,56	9,36	37,6	264,88	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
699/ 2004	Напиток лимонный	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,34	0	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>	<b>29,68</b>	<b>27,83</b>	<b>125,9</b>	<b>882,1</b>	<b>0,4</b>	<b>26,71</b>	<b>37,2</b>	<b>0,97</b>	<b>2,88</b>	<b>0,58</b>	<b>356</b>	<b>366</b>	<b>0,04</b>	<b>457,4</b>	<b>0</b>	<b>90,6</b>	<b>4,17</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>49,21</b>	<b>43,86</b>	<b>216,3</b>	<b>1466</b>	<b>0,71</b>	<b>30,36</b>	<b>75,8</b>	<b>1,97</b>	<b>5,24</b>	<b>0,78</b>	<b>583</b>	<b>686,8</b>	<b>0,051</b>	<b>667,6</b>	<b>0</b>	<b>147</b>	<b>7,23</b>

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда. Возраст 7-11 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
гтк/2021	Каша молочная "Подружки"	250	9,92	12,6	43,8	328,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,04	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>558</b>	<b>19,93</b>	<b>17,8</b>	<b>86,68</b>	<b>586,45</b>	<b>0,235</b>	<b>0,03</b>	<b>120</b>	<b>0,04</b>	<b>1,74</b>	<b>0,18</b>	<b>84,1</b>	<b>197,4</b>	<b>0,02</b>	<b>266,4</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2,92</b>
<b>Обед</b>																			
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	255	2,41	3,92	25,91	148,56	0,04	5	0	0,21	1,9	0	61	98	0,02	208,1	0	32	0,8
668/1983	Тефтели мясные в соусе (50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	13,28	15,6	18,06	265,94	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
541/2004	Рагу овощное	180	6,24	9,8	37,7	263,96	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
699/2004	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,34	0	9,9	0,6
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>28,73</b>	<b>31,8</b>	<b>134,67</b>	<b>939,44</b>	<b>0,578</b>	<b>8,26</b>	<b>74,1</b>	<b>1,78</b>	<b>4,83</b>	<b>0,19</b>	<b>420,89</b>	<b>485</b>	<b>0,07</b>	<b>470,9</b>	<b>0</b>	<b>107,2</b>	<b>3,95</b>
<b>Всего за день</b>			<b>48,66</b>	<b>49,5</b>	<b>221,35</b>	<b>1525,9</b>	<b>0,813</b>	<b>8,29</b>	<b>194</b>	<b>1,82</b>	<b>6,57</b>	<b>0,37</b>	<b>504,99</b>	<b>682,4</b>	<b>0,09</b>	<b>737,2</b>	<b>0</b>	<b>163,2</b>	<b>6,87</b>

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда. Возраст 6,6-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/2004	Каша вязкая рисовая молочная	250	9,92	12,6	43,8	328,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34
ттк/2023	Чай фруктовый с сахаром	200	0,1	0,02	15,5	62,78	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,04	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13,2	0,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>558</b>	<b>19,96</b>	<b>17,78</b>	<b>87,18</b>	<b>588,77</b>	<b>0,235</b>	<b>0,03</b>	<b>120</b>	<b>0,04</b>	<b>1,74</b>	<b>0,18</b>	<b>84,1</b>	<b>197,4</b>	<b>0,02</b>	<b>266</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2,92</b>
<b>Обед</b>																			
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,3	5,26	19,9	148,14	0,28	7	0	0,03	2,4	0,08	51,2	105,7	0	567	0	42,7	2,46
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом(50/50) (соус красный основной №824/1983г)	100	10,28	13,67	16,18	228,87	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	16,7	0,53
139/2015	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,22	131,14	4	0		0,5	0,9	0,03					0	20	0,8
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	30	2,66	0,24	14,76	71,84	0,05	0	0	0	0,45	0	6,9	26,1	0,02	52,3	0	9,9	0,6
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>24,62</b>	<b>26,29</b>	<b>95,9</b>	<b>718,69</b>	<b>4,59</b>	<b>7,13</b>	<b>20</b>	<b>1,23</b>	<b>4,81</b>	<b>0,13</b>	<b>178,9</b>	<b>231,8</b>	<b>0,02</b>	<b>636</b>	<b>0</b>	<b>110</b>	<b>5,67</b>
<b>Всего за день</b>			<b>44,58</b>	<b>44,07</b>	<b>183,08</b>	<b>1307,46</b>	<b>4,825</b>	<b>7,16</b>	<b>140</b>	<b>1,27</b>	<b>6,55</b>	<b>0,31</b>	<b>263</b>	<b>429,2</b>	<b>0,04</b>	<b>903</b>	<b>0</b>	<b>166</b>	<b>8,59</b>



