

Осенне-зимний период														
	Приём пищи, наименование блюда, рецептурный номер блюда (РН)	МЕНЮ на 1 день 12 лет и старше												
№ реп.		Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	1/250	9,60	12,10	10,20	332,10	0,14	0,38	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром,маслом	25/5/15	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
397	Какао с молоком (РН№ 397)	1/200	6,78	6,54	27,54	177,50	0,01	39,00	0,01		43,20	116,20	8,60	0,11
	Хлеб пшеничный	1/65	5,20	1,11	31,54	159,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,63	3,75
	Итого завтрак:	565	26,46	28,34	77,88	801,12	0,16	39,48	0,08	0,00	175,20	186,67	16,76	4,01
Полдник														
406	Ватрушка с повидлом (РН№ 406)	100,00	10,09	9,08	41,50	282,76	0,01	0,63	0,00	0,00	3,00	9,00	1,20	0,20
389	Сок, яблоко	200 /185	0,74	0,74	18,13	81,40					25,00			1,70
	Итого второй завтрак:	485	10,83	9,82	59,63	364,16	0,01	0,63	0,00	0,00	28,00	9,00	1,20	1,90
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,33	19,80	0,22	0,18	52,20	34,57	16,00	0,67
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной (РН №	1/250	9,93	9,45	13,03	174,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
251	Поджарка мясная или куриная с овощами	1/100	16,84	11,02	2,12	174,07	0,00	1,12	0,00	0,00	7,66	0,00	9,89	1,48
312	Пюре картофельное (РН № 312)	1/180	4,50	6,10	25,48	174,82	0,00	20,69	0,00	0,00	46,80	0,00	22,80	0,84
	Хлеб пшеничный	1/50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,10				18,50	119,00	34,00	2,30
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,15	0,00	0,00	0,00	24,75	126,00	42,75	2,36
343	Компот	1/200	1,24	0,58	30,58	129,28	0,01	2,05	0,01	0,12	3,60	2,20	1,80	0,45
	Итого обед:	840	43,78	30,80	123,76	936,06	0,59	43,66	0,23	0,30	153,51	281,77	127,24	8,09
Ужин														
47	Салат (овощ порц.) (РН№ 47)	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,07	13,33	0,07	0,13	30,67	56,00	18,67	1,20
284	Суфле из рыбы (РН№ 284)	1/100	3,22	0,77	17,48	89,19	0,78	2,02	0,02	0,20	50,61	138,80	29,70	0,93
309	Макаронны отварные с маслом (РН№ 309)	1/180	6,66	0,86	46,64	290,36	0,00	0,00	0,12	0,00	637,24	1,52	0,31	0,05
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,20	0,00	0,00	0,00	27,00	126,00	42,75	2,36
	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	1/50/10	4,15	8,24	24,44	190,81	0,15				24,75	163,50	46,50	3,15
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0,88	0,34	29,92	111,88								0,83
	Итого ужин:	700	22,18	13,01	146,78	842,85	1,19	15,36	0,21	0,33	770,26	485,82	137,93	8,52
Второй ужин														
386	Кефир или питьевой йогурт	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Кондитерское изделие	1/15	1,10	2,88	9,87	69,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого второй ужин:	165	6,62	5,94	17,06	149,48	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		109,86	87,90	425,11	3093,66	2,02	124,12	0,59	2,14	1 166,97	991	305,62	28,02

МЕНЮ на 2 день 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры,	Углевод		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники ленивые с маслом (РН№ 218)	250	30,19	13,39	106,58	665,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром,маслом (РН№ 3)	50	4,53	5,78	9,08	106,71	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,01	0,39	0,01		43,20	27,00	8,60	0,11
	Хлеб пшеничный	1/65	5,20	1,11	31,54	159,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,63	3,75
	Итого завтрак:	565	43,80	23,91	180,42	1085,21	0,02	0,49	0,02	0,00	175,20	97,47	16,76	4,01
Полдник														
	Кондитерское изделие	1/15	1,10	2,88	9,87	69,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с молоком	1/200	4,18	3,38	11,68	78,28		0,10			5,35	8,24	4,40	0,83
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,05				42,50	37,50		5,25
	Итого второй завтрак:	400	6,02	7,00	39,68	229,22	0,00	0,10	0,00	0,00	5,35	8,24	4,40	0,83
Обед														
70	Салат (овощ порц.) (Огурцы соленые)	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,03	12,67	0,02	0,13	71,45	54,47	29,33	1,97
102	Суп картофельный с горохом на бульоне (РН№ 102)	1/250	9,85	11,53	34,35	179,90	0,26	8,25	0,70	0,18	50,51	115,53	47,36	2,76
315 ДОО	Голубцы ленивые в томатном соусом(РН№ 315)	1/180	13,52	14,47	16,80	250,26	0,20	30,50	0,67	0,24	84,74	152,16	49,63	2,51
389	Сок (РН№389)	1/200	0,74	0,74	18,13	81,40	0,01	1,55		0,09	6,40	7,45	1,35	0,48
	Хлеб пшеничный	1/40	3,48	0,83	18,88	96,32	0,11				16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,20	0,00	0,00	0,00	27,00	126,00	42,75	2,36
	Итого обед:	830	34,86	30,37	116,45	768,49	0,81	52,97	1,39	0,64	256,61	564,60	201,43	12,17
Ужин														
24	Салат (овощ порц.) (РН№ 52)	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,05	25,47	1,12	0,47	40,60	40,40	22,50	1,20
259	Жаркое по-домашнему (РН№ 259)	1/250	29,38	9,50	24,50	285,00	0,30	31,28	0,12	5,03	661,67	112,50	40,65	1,50
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,23	0,00	0,00	0,00	27,00	126,00	0,00	2,36
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0,88	0,34	29,92	111,88								
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№1)	60	4,15	8,24	24,44	190,81	0,17		0,05		26,55	166,10	46,54	3,16
	Итого ужин:	670	41,68	20,88	107,16	748,29	0,75	56,75	1,28	5,50	755,82	445,00		8,22
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		131,87	85,22	450,89	2911,15	1,65	135,31	2,76	7,64	1 232,97	1142,8	245,08	30,73

МЕНЮ на 3 день 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша молочно манная с маслом (РН№ 181)	1/250	8,35	8,73	38,30	254,08	0,12	1,85	0,10	0,00	182,28	168,96	27,88	0,54
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,03	0,52	0,01		113,43	78,30	16,97	0,14
1	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,53	5,78	9,08	106,71	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	1/65	5,20	1,11	31,54	159,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,63	3,75
	Итого завтрак:	565	21,96	19,25	112,14	673,32	0,16	2,47	0,13	0,00	427,71	317,73	53,00	4,58
Полдник														
410	Булочка сдобная	100	10,09	9,08	41,50	282,76	0,11	22,81	0,21	11,25	44,16	80,45	20,25	1,24
338	Кефир или питьевой йогурт	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй завтрак:	250	15,61	12,14	48,69	362,70	0,18	47,81	0,28	12,75	84,16	107,95	42,75	6,74
Обед														
47	Салат(овощ порц) (Салат из квашенной капусты)	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,02	16,00	0,00	0,00	25,60	16,53	8,53	0,32
89 ДОО	Суп картофельный с крупой (РН№86)	1/250	2,50	2,50	25,00	135,00	0,11	13,00	0,71	0,24	32,46	92,18	36,85	1,44
234	Котлета рыбная (РН№234)	1/100	13,97	6,76	7,29	136,57	0,10	1,98	0,02	0,02	74,98	205,14	32,16	0,80
312	Картофельное пюре с маслом (РН№ 312)	1/180	4,50	6,10	25,48	174,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,11				16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,23	0,00	0,00	0,00	27,00	126,00	2,36	1,86
389	Сок	1/200	0,74	0,74	18,13	81,40					0,35			0,01
	Итого обед:	940	32,97	19,74	128,45	810,93	0,56	30,98	0,73	0,26	176,89	548,85	110,89	6,52
Ужин														
52	Салат из свеклы отварной	100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,05	13,33	0,08	0,13	30,67	56,00	18,67	1,20
282	Печень, тушёная с овощами (РН№439)	100	18,22	6,57	1,90	139,91	0,37	34,83	8,69	0,09	38,53	372,79	29,36	8,14
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№309)	1/180	6,66	0,86	46,64	290,36	0,00	0,00	0,12	0,00	637,24	1,52	0,31	0,05
	Хлеб пшеничный с маслом	60	4,15	8,24	24,44	190,81	0,11				16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,23	0,00	0,00	0,00	27,00	126,00	2,36	1,86
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0,88	0,34	29,92	111,88								
	Итого ужин:	700	37,18	18,81	131,20	893,57	0,75	48,17	8,89	0,22	749,94	665,31	81,69	13,35
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,05				42,50	37,50		5,25
	Итого второй ужин:	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,05	0,00	0,00	0,00	42,50	37,50	0,00	5,25
	Итого за день:		108,46	70,68	438,62	2821,92	1,71	129,43	10,04	13,23	1481,19	1677,35	288,33	36,45

МЕНЮ на 4 день 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка творожная с маслом (РН№ 188)	1/250	34,68	15,93	44,90	461,40	0,01	0,03	0,03	0,00	18,93	13,05	1,74	0,04
379	Кофейный напиток с молоком(РН№ 379)	1/200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,03	0,52	0,01		133,43	78,30	16,97	0,14
3	Бутерброд с сыром маслом (РН№ 3)	50	4,53	5,78	9,08	106,71	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0.15
	Хлеб пшеничный	1/65	5,20	1,11	31,54	159,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	3,34
	Итого завтрак:	565	48,29	26,45	118,74	880,65	0,05	0,65	0,06	0,00	284,36	161,82	26,68	3,51
Полдник														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,050				42,50	37,50		5,25
	Печенье	30,00	1,10	2,88	9,87	69,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Молоко кипячёное	1/200	6,54	6,42	10,84	127,14								
	Итого второй завтрак:	415	8,38	10,04	38,84	278,08	0,05	0,00	0,00	0,00	42,50	37,50	0,00	5,25
Обед														
47	Салат из квашенной капусты	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,050	8,90	0,48	0,09	26,02	39,60	19,02	1,02
101	Суп рыбный со сметаной (РН№ 101)	1/250	12,00	2,50	18,30	132,00	0,138	11,00	0,70	0,23	56,21	156,16	42,79	1,64
260	Гуляш мясной или куриный с овощами (РН№ 260)	1/100	16,84	11,02	2,12	174,07	0,222	1,01	0,00	0,03	27,08	92,20	15,16	1,70
304	Рис отварной с маслом (РН№ 304)	1/180	8,28	15,30	91,98	224,10	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/40	3,20	0,68	19,41	98,03	0,110				16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,225	0,00	0,00	0,00	27,00	126,00	42,75	2,36
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0,74	0,74	18,13	81,40								
	Итого обед:	930	48,33	33,04	178,24	870,20	0,745	20,91	1,18	0,34	152,81	522,96	150,71	8,81
Ужин														
143	Рагу овощное (РН№ 289)	1/180	4,10	5,70	15,32	126,41	0,37	48,26	0,26	0,00	121,16	0,00	0,00	5,17
294	Биточки куриные (РН№ 294)	1/100	19,79	6,90	7,10	158,57	0,03	0,00	0,11	0,89	24,44	85,33	5,33	1,11
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	4,80	1,02	29,12	147,05	0,15				26,53	166,10	46,09	3,16
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,23	0,00	0,00	0,00	27,00	126,00	42,75	2,36
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200/15	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого ужин:	600	33,92	15,00	105,05	664,30	0,78	51,09	0,38	0,90	213,34	381,83	96,57	12,16
Второй ужин														
338	Кефир или питьевой йогурт	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	4,40
	Итого за день:		144,43	87,59	448,06	2773,18	1,698	97,65	1,68	2,74	733,00	1131,62	296,47	34,13

МЕНЮ на 5 день 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
171	Каша молочная пшенная с маслом (РН№ 173)	1/250	9,60	12,10	10,20	332,10	0,14	0,38	0,05	0,00	139,09	234,93	35,59	1,13
382	Какао с молоком (РН№ 397)	1/200	6,78	6,54	27,54	177,50	0,04	1,30	0,02		122,60	116,20	21,64	0,90
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	1/45	3,20	0,68	19,41	98,03							1,00	2,31
	Итого завтрак:	545	24,46	27,91	65,75	739,85	0,19	1,78	0,07	0,00	393,69	421,60	64,76	4,49
Полдник														
434	Печенье	15,00	1,10	2,88	9,87	69,54	0,32	0,00	0,00	3,75	27,90	99,45	37,80	3,30
377	Чай с сахаром(РН№376)	1/200/15	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
389	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40								
	Итого второй завтрак:	400	2,72	3,96	57,92	262,82	0,32	2,83	0,00	3,76	42,10	103,85	40,20	3,66
Обед														
69	Салат из свеклы с сельдью (РН№ 69)	1/100	7,45	10,08	4,77	140,60	0,03	6,67	0,05	0,27	34,87	33,87	16,82	0,77
96	Рассольник петербургский со сметаной (РН№ 96)	1/250	8,28	8,13	12,78	160,25	0,00	0,01	0,01	0,00	4,74	3,26	0,44	0,01
268	Котлета мясная или куриная с соусом. (РН№ 268)	1/100	19,79	6,90	7,10	158,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Картофель отварной с луком	1/180	5,83	8,72	23,33	190,01	0,10	20,53	0,98	0,26	66,94	73,90	33,13	1,96
343	Компот	1/200	1,24	0,58	30,58	129,28					0,35			0,01
	Хлеб пшеничный	1/50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,10				16,50	109,00	31,00	2,10
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,23	0,00	0,00	0,00	27,00	126,00	42,75	3,15
	Итого обед:	940	50,94	36,30	126,41	1021,65	0,45	27,21	1,05	0,53	150,39	346,03	124,14	8,00
Ужин														
70	Салат овощной	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
229	Рыба в овощах (РН№ 229)	1/100	18,26	4,48	2,00	111,67	0,10	1,73	0,61	0,09	46,19	187,42	31,93	0,84
302	Гречка отварная с маслом (РН№ 302)	1/180	7,09	11,17	29,81	251,44	0,13	0,00	0,01	0,00	27,98	113,35	76,33	2,69
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	0,00
	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	4,15	8,24	24,44	190,81	0,15				26,53	166,10	46,09	3,16
376	Чай с сахаром(РН№376)	1/200/15	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого ужин:	700	37,64	27,03	114,47	826,40	0,47	4,56	0,62	0,91	135,60	566,67	179,26	7,05
Второй ужин														
338	Кефир или йогурт питьевой	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого второй ужин:	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого за день:		121,28	98,26	371,73	2930,65	1,57	156,38	1,74	5,60	789,78	1484,14	434,35	23,79

Меню на 6 день 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/250	9,60	12,10	10,20	332,10	0,38	1,20	0,07	0,96	183,37	275,94	55,28	2,96
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 379)	1/50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	1/65	4,62	0,98	28,04	141,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	3,34
	Итого завтрак:	565	22,98	25,31	80,06	759,16	0,59	2,60	0,11	0,96	441,15	436,41	77,25	6,58
Полдник														
410	Булочка сдобная	100,00	10,09	9,08	41,50	282,76	0,26	0,00	0,00	3,13	23,25	82,88	31,50	2,75
389	Кефир или йогурт питьевой	150	5,52	3,06	7,19	79,94								
	Итого второй завтрак:	250	15,61	12,14	48,69	362,70	0,26	0,00	0,00	3,13	23,25	82,88	31,50	2,75
Обед														
46	Салат овощной (РН№ 52)	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,23	9,58	0,00	4,87	32,18	65,17	42,05	1,98
88	Щи из свежей капусты со сметаной (РН№ 88)	1/250	5,25	8,25	5,50	116,25	0,13	19,73	0,00	2,94	61,56	61,25	27,66	1,04
251	Поджарка мясная или куриная с овощами (РН№ 251)	1/100	16,84	11,02	2,12	174,07	0,13	0,39	0,03	0,53	32,80	85,48	15,62	0,68
312	Пюре картофельное (РН№ 312)	1/180	4,50	6,10	25,48	174,82	0,08	8,30	0,02	0,11	49,31	67,62	24,04	0,97
4	Хлеб пшеничный	1/50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,10				16,50	109,00	31,00	2,10
4	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Сок(РН№379)	1/200	0,74	0,74	18,13	81,40		0,02			0,35			0,01
	Итого обед:	940	38,60	29,76	103,79	829,68	0,74	38,02	0,06	8,99	206,50	452,11	155,37	8,64
Ужин														
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,10	8,15	0,00	0,17	28,25	49,87	23,27	0,83
284	Суфле из рыбы (РН№ 284)	1/100	15,52	7,51	8,10	151,74	0,08	2,02	0,02	0,20	50,61	194,36	29,70	0,93
309	Макаронные изделия отварные с маслом (РН№ 309)	1/180	6,66	0,86	46,64	290,36	0,00	0,00	0,12	0,00	637,24	1,52	0,31	0,05
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	0,00
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	4,15	8,24	24,44	190,81	0,15				26,53	166,10	46,09	3,16
376	Чай с сахаром(РН№376)	1/200	0,88	0,34	29,92	111,88	0,04	12,00		0,10	23,00	11,50	7,60	0,24
	Итого ужин:	700	34,48	19,76	137,40	905,40	0,46	22,17	0,14	1,28	786,33	518,75	129,47	5,21
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		112,41	87,70	388,06	2938,34	2,12	87,79	0,38	15,85	1497,23	1517,65	416,09	28,68

МЕНЮ на 7 день 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг творожный с маслом (РН№ 222)	1/250	34,68	15,93	44,90	461,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,01	0,39	0,01		43,20	27,00	8,60	0.11
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15	0,02
	Хлеб пшеничный	45	3,20	0,68	19,41	98,03							1,00	2,31
	Итого завтрак:	545	46,64	28,84	106,13	844,89	0,02	0,41	0,01	132,00	113,67	33,53	9,75	2,33
Полдник														
3	Кондитерское изделие	15,00	1,10	2,88	9,87	69,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0,88	0,34	29,92	111,88	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй завтрак:	400	1,98	3,22	39,79	181,42	0,20	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Обед														
47	Салат из овощей (РН№ 47)	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,10	9,92	0,00	4,53	51,20	65,83	31,03	1,78
95	Суп рыбный (РН№ 101)	1/250	12,00	2,50	18,30	132,00	0,15	12,98	0,00	2,88	43,56	61,60	25,94	0,98
250	Мясо по-строгоновски (РН№ 250)	1/100	13,62	18,36	6,08	234,47	0,06	1,24	0,04	0,04	41,11	138,27	17,67	2,09
302	Гречка отварной с маслом сливочным (РН№302)	1/180	7,09	11,17	29,81	251,44	0,00	8,52	0,36	0,00	112,80	134,40	46,80	1,92
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
389	Сок (РН№ 389)	1/200	0,74	0,74	18,13	81,40								
	Итого обед:	940	44,72	36,42	124,87	982,45	0,39	32,66	0,40	8,25	267,08	481,09	143,04	8,84
Ужин														
143	Рагу овощное (РН№ 289)	1/180	4,10	5,70	15,32	126,41	0,23	2,82	0,00	0,90	50,40	150,30	18,25	1,72
234	Биточки рыбные (РН№ 234)	1/100	15,52	7,51	8,10	151,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	4,15	8,24	24,44	190,81	0,15				26,53	166,10	46,09	3,16
	Хлеб ржаной	60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого ужин:	600	29,01	22,83	101,38	701,24	0,44	5,65	0,00	1,45	104,93	384,40	81,74	7,10
Второй ужин														
389	Кефир или йогурт питьевой	150	5,52	3,06	7,19	79,94								
	Итого второй ужин:	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		127,86	94,36	379,36	2789,94	1,05	40,02	0,43	141,70	611,46	989,02	248,53	18,40

МЕНЮ на 8 день 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром (РН№ 173)	1/250	14,35	9,25	68,25	414,75	0,33	1,63	0,09	0,00	187,85	307,70	81,35	223,75
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	1/50	4,88	8,59	8,60	132,22	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Хлеб пшеничный	1/65	4,62	0,98	28,04	141,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	3,34
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,01	0,39	0,01		43,20	27,00	8,60	0.11
	Итого завтрак:	565	27,73	22,46	138,11	841,81	0,35	2,12	0,12	0,00	363,05	405,17	97,92	227,24
Второй завтрак														
1	Кондитерское изделие	15,00	1,10	2,88	9,87	69,54	0,32	0,00	0,00	3,75	27,90	99,45	37,80	3,30
389	Кефир или йогурт питьевой	150	5,52	3,06	7,19	79,94								
	Итого второй завтрак:	165	6,62	5,94	17,06	149,48	0,32	0,00	0,00	3,75	27,90	99,45	37,80	3,30
Обед														
67	Винегрет овощной с сельдью (РН№ 67)	1/100	2,30	6,93	9,27	112,27	0,03	6,67	0,73	0,27	34,87	33,87	16,82	0,77
103	Суп вермишелевый с картофелем (РН№ 103)	1/250	1,85	5,55	18,65	113,05	0,10	8,25	0,69	0,20	38,91	66,70	26,91	2,38
28	Котлета из печени (РН№ 282)	1/100	17,24	3,89	9,41	139,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
125	Картофель отварной с овощами и маслом (РН№ 126)	1/180	3,50	8,46	27,29	215,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
4	Хлеб ржаной	60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
349	Сок(РН№389)	1/200	0,74	0,74	18,13	81,40	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Итого обед:	840	33,99	27,46	130,60	904,75	0,23	15,72	1,42	1,47	98,02	227,57	98,33	6,18
Ужин														
47	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,08	33,33	1,60	0,53	18,67	34,67	26,67	1,20
265	Плов (РН№ 265)	1/250	22,45	16,95	41,65	408,28	0,15	3,29	1,73	0,14	29,50	254,05	56,98	2,76
376	Чай с сахаром (РН№376)	1/200	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	0,00
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	4,15	8,24	24,44	190,81	0,15				26,53	166,10	46,09	3,16
	Итого ужин:	670	34,75	28,33	124,31	871,57	0,5	39,5	3,3	1,5	109,6	554,6	154,6	7,5
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		103,82	84,93	428,21	2849,01	1,4	82,3	4,9	8,2	638,6	1314,3	411,2	249,7

МЕНЮ на 9 день 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
218	Вареники ленивые с маслом. (РН№ 218)	1/250	30,19	13,39	106,58	665,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,01	0,39	0,01		43,20	27,00	8,60	0.11
	Хлеб пшеничный	1/65	4,62	0,98	28,04	141,60	0,20	0,00	0,00	0,00	22,39	159,61	37,41	1,89
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,53	5,78	9,08	106,71	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
	Итого завтрак:	565	43,22	23,79	176,91	1067,51	0,22	0,49	0,03	0,00	197,59	257,08	52,54	2,67
Второй завтрак														
410	Булочка сдобная	100,00	8,07	7,26	33,20	226,21	0,21	0,00	0,00	2,50	18,60	66,30	25,20	2,20
385	Молоко кипячёное	1/200	6,54	6,42	10,84	127,14								
	Итого второй завтрак:	300	14,61	13,68	44,04	353,35	0,21	0,00	0,00	2,50	18,60	66,30	25,20	2,20
Обед														
70	Салат (овощ порц) Огурцы соленые	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,08	13,33	0,17	0,13	30,67	56,00	18,67	1,20
95	Суп рыбный со сметаной (РН№ 101)	1/250	12,00	2,50	18,30	132,00	0,14	11,00	0,70	0,23	56,21	156,16	42,79	1,64
289	Рагу овощное с филе куриным (РН№ 289)	1/250	29,38	9,50	24,50	285,00	0,18	21,52	1,83	0,40	89,90	215,58	57,75	3,53
349	Компот из смеси сухофруктов (РН№ 349)	1/200	1,24	0,58	30,58	129,28	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Фрукты	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого обед:	1095	53,89	16,23	125,94	829,42	0,50	46,65	2,70	1,76	201,02	554,75	173,80	9,41
Ужин														
47	Салат (овощ порц) (РН№ 47)	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,05	8,90	0,48	0,33	26,02	39,60	19,02	1,02
309	Макароны отварные с маслом (РН№ 309)	1/180	6,66	0,86	46,64	290,36	0,08	8,30	0,02	0,11	50,28	67,62	24,04	0,97
284	Суфле из рыбы	1/100	15,52	7,51	8,10	151,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	1/60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	0,00
4	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	4,15	8,24	24,44	190,81	0,15				26,53	166,10	46,09	3,16
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0,88	0,34	29,92	111,88		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого ужин:	700	34,48	19,76	137,40	905,40	0,37	20,03	0,51	1,26	137,73	373,12	114,04	5,51
Второй ужин														
1														
389	Кефир или йогурт питьевой	150	5,52	3,06	7,19	79,94								
	Итого второй ужин:	150	5,52	3,06	7,19	79,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		151,72	76,52	491,48	3235,62	1,31	67,17	3,24	5,52	554,93	1251,25	365,59	19,79

МЕНЮ на 10 день 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша "Дружба" с маслом (РН№ 175)	1/250	8,50	11,50	60,25	375,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком (РН№ 379)	1/200	3,88	3,64	33,22	153,24	0,20	1,30	0,02		125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с маслом,сыром (РН№ 3)	50	4,53	5,78	9,08	106,71	0,01	0,10	0,02		132,00	70,47	6,53	0,15
4	Хлеб пшеничный	1/65	4,62	0,98	28,04	141,60	0,20	0,00	0,00	0,00	22,39	159,61	37,41	1,89
	Итого завтрак:	565	21,53	21,90	130,59	777,30	0,41	1,40	0,04	0,00	280,17	320,08	57,94	2,17
Второй завтрак														
1	Кондитерское изделие	15,00	1,10	2,88	9,87	69,54	0,32	0,00	0,00	3,75	27,90	99,45	37,80	3,30
389	Кефир или йогурт питьевой	150	5,52	3,06	7,19	79,94								
	Итого второй завтрак:	165	6,62	5,94	17,06	149,48	0,32	0,00	0,00	3,75	27,90	99,45	37,80	3,30
Обед														
21	Салат из овощей (РН№ 21)	1/100	2,92	1,77	4,70	40,20	0,03	6,67	0,73	0,27	34,87	33,87	16,82	0,77
83	Свекольник со сметаной (РН№ 83)	1/250	9,93	9,45	13,03	174,75	0,11	21,46	1,18	0,23	67,68	103,81	38,75	2,65
294	Биточки куриные или мясные (РН№ 294)	1/100	19,84	10,74	12,59	217,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Пюре картофельное с маслом (РН№ 312)	1/180	4,50	6,10	25,48	174,82	0,08	8,30	0,02	0,11	50,28	67,62	24,04	0,97
389	Сок(РН№389)	1/200	0,74	0,74	18,13	81,40	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,26	122,54	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого обед:	940	46,28	30,68	121,78	931,43	0,33	37,23	1,93	1,60	177,06	332,30	134,20	7,43
Ужин														
209	Яйцо вареное (РН№ 209)	1/40	5,02	4,19	0,31	57,02	0,03	0,00	0,10	0,80	22,00	76,80	4,80	0,19
136	Капуста тушеная с мясом (РН№ 139)	1/250	27,78	21,78	25,03	330,03	0,48	60,34	0,34	0,33	151,46	267,15	73,04	6,48
1	Хлеб пшеничный с маслом (РН№ 1)	60	4,15	8,24	24,44	190,81	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржаной	60	4,35	1,04	23,60	120,41	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
376	Чай с сахаром (РН№ 376)	1/200	0,88	0,34	29,92	111,88		0,00		0,01	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого ужин:	710	5,23	1,38	53,52	232,29	0,06	0,00	0,00	0,55	253,80	243,60	43,00	2,06
Второй ужин														
338	Фрукты свежие (РН№ 338)	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого второй ужин:	185	0,74	0,74	18,13	81,40	0,07	25,00	0,07	1,50	40,00	27,50	22,50	5,50
	Итого за день:		80,39	60,64	341,07	2171,89	1,19	63,63	2,04	7,40	778,93	1022,93	295,44	20,46