

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С	
Понедельник				Завтрак														1-я неделя
Салат из белокочанной капусты/Горошек зеленый консервированный	с 6-11 лет	62.02	60/20	0.93	3.06	5.64	781.64	99.78	33.18	10.29	17.96	0.39	0.55	0.01	0.02	0.41	15.11	53.00
	с 12 лет и старше	62.02	100/30	1.55	5.10	9.40	1302.73	166.30	55.30	17.15	29.93	0.65	0.92	0.02	0.03	0.68	25.18	88.00
Макаронные изделия отварные	с 6-11 лет	469.01	150	3.50	4.10	23.50	3.15	38.88	1.35	18.15	58.73	0.51	0.15	0.03	0.02	0.65		147.00
	с 12 лет и старше	469.01	180	4.50	4.92	28.20	3.78	46.66	1.62	21.78	70.48	0.61	0.18	0.04	0.02	0.78		177.00
Сосиски отварные шт	с 6-11 лет	393.02	50	5.30	11.96	0.80		1.00	19.00	12.00	98.00	1.00						133.00
	с 12 лет и старше	393.02	100	10.06	23.92	1.60		2.00	38.00	24.00	196.00	2.00						266.00
Ватрушка с повидлом	с 6-11 лет	687.01	75	4.50	4.86	35.30	161.47	63.03	12.53	7.29	48.72	0.69	0.02	0.07	0.05	0.64	0.06	201.00
	с 12 лет и старше	687.01	75	4.50	4.86	35.30	161.47	63.03	12.53	7.29	48.72	0.69	0.02	0.07	0.05	0.64	0.06	201.00
Чай с сахаром	с 6-11 лет	628.01	200	0.20	0.05	15.01	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	57.00
	с 12 лет и старше	628.01	200	0.20	0.05	15.01	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	57.00
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00
	с 12 лет и старше	0	50	3.80	0.40	24.30	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.56		0.06	0.01	0.46		119.00
Понедельник				Обед														1-я неделя
Икра кабачковая(порционно)	с 6-11 лет	31.02	20	0.96	3.58	5.32	292.82	76.38	9.75	3.80	6.34	0.18	0.03		0.01	0.19	2.65	56.00
	с 12 лет и старше	31.02	30	1.60	5.96	8.86	439.24	114.57	14.62	5.71	9.51	0.27	0.04	0.01	0.02	0.28	3.97	94.00
Суп картофельный с горохом с мясом	с 6-11 лет	138.01	10/200	5.19	4.33	18.38	638.09	374.06	31.03	27.68	68.99	1.65	0.65	0.15	0.06	0.83	4.27	191.00
	с 12 лет и старше	138.01	10/250	6.24	5.16	31.73	797.61	467.58	38.79	34.60	86.24	2.06	0.81	0.19	0.07	1.04	5.34	231.00
Каша гречневая рассыпчатая	с 6-11 лет	463.01	150	8.46	14.61	41.39	1141.10	254.96	25.88	133.59	200.81	4.58	0.15	0.06	0.05	1.16		333.00
	с 12 лет и старше	463.01	180	10.15	17.53	49.67	1369.32	305.95	31.06	160.31	240.97	5.50	0.18	0.07	0.06	1.39		400.00
Мясо тушеное	с 6-11 лет	191.08	40/40	4.78	4.24	1.42	229.02	19.12	4.23	1.50	4.74	0.10	0.04	0.02	0.04	0.72	0.30	163.00
	с 12 лет и старше	191.08	50/50	5.98	5.31	1.78	286.27	23.90	5.28	1.88	5.92	0.13	0.04	0.03	0.05	0.90	0.38	203.00
Компот из сухофруктов	с 6-11 лет	280.08	200	1.04		30.96	3.60	34.80	32.40	21.00	29.20	0.70	0.70	0.02	0.04	0.60	0.80	123.00
	с 12 лет и старше	280.08	200	1.04		30.96	3.60	34.80	32.40	21.00	29.20	0.70	0.70	0.02	0.04	0.60	0.80	123.00
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00
	с 12 лет и старше		60	4.56	0.48	29.16	299.4	55.8	12	8.4	39	0.67		0.07	0.01	0.55	4.00	143
ИТОГО:	с 6-11 лет			17.47	24.35	99.69	1146.41	265.14	79.31	57.73	257.65	3.90	0.72	0.15	0.11	2.15	15.27	686.00
	с 12 лет и старше			24.61	39.25	113.81	1718.03	349.74	122.70	81.62	385.87	5.38	1.12	0.19	0.12	2.64	25.34	908.00
	с 6-11 лет			23.47	27.08	116.91	2504.23	796.52	111.29	193.17	336.08	7.65	1.57	0.29	0.21	3.87	8.02	961.00
ВСЕГО:	с 12 лет и старше			4.98	12.38	59.84	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	0.60		0.02	0.02	0.20	4.00	254.00
	с 6-11 лет			45.92	63.81	276.44	3662.64	1301.66	204.60	258.90	607.73	12.15	2.29	0.46	0.34	6.22	27.29	1901.00
	с 12 лет и старше			59.16	86.07	325.81	4925.47	1592.34	270.85	321.52	810.71	15.31	2.89	0.60	0.39	7.60	39.83	2356.00

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево- ды	Натрий	Калий	Кальци- и	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С	
Вторник				Завтрак														1-я неделя
Свекла вареная(порц)	с 6-11 лет	24.01	20	4,6	5,8		12	115.29	29.44	21.89	31.68	0.41	5.18	0.05	0.06	0.58	6.02	83
	с 12 лет и старше	24.01	30	6,9	8,7		13	115.29	29.44	21.89	31.68	0.41	5.18	0.05	0.06	0.58	6.02	83
Стейк из курицы с соусом	с 6-11 лет		50/30	4,78	4,24	1,42	0.34	1.02	0.68	8,76	9,78	0,10			0,01	0,09	2,90	163
	с 12 лет и старше		70/30	5,98	5,31	1,78	0.34	1.02	0.68	8,76	9,78	0,10			0,01	0,09	2,90	203
Рис отварной	с 6-11 лет	465.01	150	3,5	12,75	32,16	3,15	38,88	1	18,15	58,73	0,51	0,15	0,03	0,02	0,65		261
	с 12 лет и старше	465.01	180	4,2	15,3	38,59	3,78	46,66	1,62	21,78	70,47	0,61	0,18	0,04	0,02	0,78		313
Напиток из шиповника	с 6-11 лет	289.08	200	1,9	1,85	10,09	25,08	73,25	60,15	7	45	0,05	0,02	0,02	0,08	0,05	0,65	47
	с 12 лет и старше	289.08	200	1,9	1,85	10,09	25,08	73,25	60,15	7	45	0,05	0,02	0,02	0,08	0,05	0,65	47
Пирожки печеные с картофелем	с 6-11 лет	731.01	75	5,32	6,89	35,48	353,12	73,91	15,39	11,49	63,1	0,78	0,04	0,08	0,05	0,8	0,1	57
	с 12 лет и старше	731.01	75	5,32	6,89	35,48	353,12	73,91	15,39	11,49	63,1	0,78	0,04	0,08	0,05	0,8	0,1	57
Хлеб	с 6-11 лет		40	3,04	0,32	19,44	199.60	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44		0,04	0,01	0,37		95.00
	с 12 лет и старше		50	3,8	0,4	24,03	249.5	46.5	10	7	32.5	0.56		0.06	0.01	0.46		119
Вторник				Обед														1-я неделя
Салат витаминный/Помидоры св	с 6-11 лет	2.08	60/20	3.06	7.59	7.04	973.20	197.40	16.80	14.40	120.00	1.32		0.15	0.09	1.59		109.00
	с 12 лет и старше	2.08	100/30	3.06	7.59	7.04	973.20	197.40	16.80	14.40	120.00	1.32		0.15	0.09	1.59		109.00
Суп из овощей с мясом	с 6-11 лет	132.01	10/200	2.41	5.25	7.07	635.77	244.02	37.79	16.60	38.31	0.64	0.63	0.04	0.04	0.62	14.02	102.00
	с 12 лет и старше	132.01	10/250	2.76	6.31	8.59	794.71	305.03	47.24	20.75	47.89	0.80	0.79	0.05	0.05	0.77	17.53	120.00
Картофель тушеный по-домашнему	с 6-11 лет	251.02	180	6.97	6.03	2.37	325.42	37.66	8.85	4.38	9.47	0.17	0.61	0.04	0.06	1.09	1.52	338.00
	с 12 лет и старше	251.02	230	13.94	12.06	4.74	650.84	75.32	17.70	8.76	18.94	0.34	1.22	0.08	0.12	2.18	3.04	451.00
Компот из кураги	с 6-11 лет	280.08	200	0.26	0.06	15.22	1.32	36.66	8.05	5.24	9.78	0.91			0.01	0.09	2.90	59.00
	с 12 лет и старше	280.08	200	0.26	0.06	15.22	1.32	36.66	8.05	5.24	9.78	0.91			0.01	0.09	2.90	59.00
Хлеб	с 6-11 лет		40	3,04	0,32	19,44	199.60	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44		0,04	0,01	0,37		95.00
	с 12 лет и старше	0	60	4,56	0,48	29,16	299.40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,67		0,07	0,01	0,55		143.00
ИТОГО:		с 6-11 лет		22.40	26.36	80.91	1242.79	210.13	204.62	38.81	309.96	1.68	0.25	0.14	0.37	1.05	0.61	769.00
	с 12 лет и старше		30.90	36.86	96.79	1709.83	288.19	285.00	53.49	430.04	2.26	0.35	0.20	0.51	1.41	0.85	1011.00	
	с 6-11 лет			15.74	19.25	51.14	2135.31	552.94	79.49	46.22	203.56	3.48	1.24	0.27	0.21	3.76	18.44	703.00
	с 12 лет и старше			24.58	26.50	64.75	2719.47	670.21	101.79	57.55	235.61	4.04	2.01	0.35	0.28	5.18	23.47	882.00
ВСЕГО:		с 6-11 лет		45.19	53.94	182.38	3813.11	1160.13	339.21	108.51	606.86	6.91	1.57	0.51	0.71	5.98	43.30	1736.00
	с 12 лет и старше			62.53	71.69	211.87	4864.31	1355.46	441.89	134.52	758.99	8.05	2.44	0.65	0.92	7.76	48.57	2157.00

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал	
				Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	A	B1	B2	PP	C		
Среда				Завтрак														1-я неделя	
Фрукт	с 6-11 лет		шт	3.28	7.80		324.40	65.08	5.60	4.80	40.00	0.44		0.05	0.03	0.53		84.00	
	с 12 лет и старше		шт	4.92	11.70		486.60	98.70	8.40	7.20	60.00	0.66		0.08	0.05	0.80		126.00	
Каша рисовая на молоке вязкая с маслом и сахаром	с 6-11 лет	257,01	150/10/5	9.97	11.01	54.41	558.88	206.56	104.83	22.95	137.34	1.10	0.03	0.16	0.17	1.17	0.92	439.00	
	с 12 лет и старше	257,01	200/10/5	13.96	15.41	76.17	782.43	289.18	146.76	32.13	192.28	1.54	0.04	0.22	0.24	1.64	1.29	615.00	
Какао "Несквик"	с 6-11 лет	642,01	200	0.68	1.2	13.04	0.55	25.25	5.25	4.4	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	57	
	с 12 лет и старше	642,01	200	0.68	1.2	13.04	0.55	25.25	5.25	4.4	8.24	0.87						57	
Сосиски запеченные в тесте	с 6-11 лет	701,01	100	7.1	8.28	29.71	289.77	127.29	41.13	18.3	96.35	1.1	1.99	0.08	0.13	0.88	1.11	222	
	с 12 лет и старше	701,01	100	7.1	8.28	29.71	289.77	127.29	41.13	18.3	96.35	1.1	1.99	0.08	0.01	0.37	1.11	222	
Батон	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00	
	с 12 лет и старше	0	50	3.80	0.40	24.30	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55		0.05	0.01	0.46		119.00	
Среда				Обед														1-я неделя	
Огурец сы (порц)	с 6-11 лет	24,01	20	0.85	3.05	5.70	4.80	174.00	8.40	12.00	15.60	0.54	0.72	0.04	0.02	0.32	13.50	45.00	
	с 12 лет и старше	24,01	30	0.85	3.05	5.70	4.80	174.00	8.40	12.00	15.60	0.54	0.72	0.04	0.02	0.32	13.50	45.00	
Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	с 6-11 лет	110,01	10/200	2.48	5.26	8.36	658.73	296.45	29.07	17.70	43.87	0.68	0.75	0.06	0.05	0.69	8.19	113.00	
	с 12 лет и старше	110,01	10/250	2.86	6.32	10.21	823.41	370.56	36.34	22.13	54.84	0.85	0.94	0.07	0.06	0.86	10.24	133.00	
Пюре из гороха	с 6-11 лет	270,01	150	3.50	12.75	32.16	3.15	38.88	1.35	18.15	58.73	0.51	0.15	0.03	0.02	0.65		261.00	
	с 12 лет и старше	270,01	180	4.20	15.30	38.59	3.78	46.66	1.62	21.78	70.48	0.61	0.18	0.04	0.02	0.78		313.00	
Гуляш	с 6-11 лет	401,01	40/40	4.78	4.24	1.42	229.02	19.12	4.22	1.50	4.74	0.10	0.03	0.02	0.04	0.72	0.30	163.00	
	с 12 лет и старше	401,01	50/50	5.98	5.31	1.78	286.27	23.90	5.28	1.88	5.92	0.13	0.04	0.03	0.05	0.90	0.38	203.00	
Компот из свежих яблок	с 6-11 лет	585,01	200	0.20	0.05	15.01	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	57.00	
	с 12 лет и старше	585,01	200	0.20	0.05	15.01	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	57.00	
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00	
	с 12 лет и старше	0	60	4.56	0.48	29.16	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.67		0.07	0.01	0.55		143.00	
Среда				с 6-11 лет	18.19	20.98	83.94	1107.96	382.07	178.58	40.35	248.34	2.03	0.05	0.27	0.29	2.12	1.57	678.00
	с 12 лет и старше	24.58	29.36	110.56	1543.61	507.61	225.31	53.33	329.78	2.80	0.06	0.37	0.38	2.95	1.94			920.00	
	с 6-11 лет	14.27	23.71	92.71	1077.45	673.15	46.65	63.85	169.74	3.25	1.56	0.20	0.14	3.04	20.17			727.00	
	с 12 лет и старше	18.16	28.32	113.97	1395.21	798.99	56.84	76.21	209.78	3.81	1.76	0.27	0.16	3.75	21.82			893.00	
ВСЕГО:				с 6-11 лет	33.46	44.69	194.85	2197.41	1295.22	239.23	112.20	432.08	5.88	1.61	0.49	0.45	5.36	25.74	1481.00
	с 12 лет и старше	43.74	57.68	242.73	2950.82	1546.60	296.15	137.54	553.56	7.21	1.82	0.66	0.56	6.90	27.76			1889.00	

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал	
				Белки	Жиры	Угле- ды	Натрий	Калий	Каль- и	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С		
Четверг				Завтрак															1-я неделя
Икра кабачковая (порц)	с 6-11 лет	31,02	20	4.60	5.80		164.00	23.20	200.00	10.00	108.00	0.22	0.09	0.01	0.06	0.03	0.32	72.00	
	с 12 лет и старше	31,02	30	6.90	8.70		246.00	34.80	300.00	15.00	162.00	0.33	0.13	0.01	0.09	0.05	0.48	108.00	
Тефтели рыбные в соусе	с 6-11 лет		60/20	4.41	9.05	24.87	1200.18	146.13	102.23	27.75	114.51	0.66	0.09	0.11	0.12	0.47	0.93	249	
	с 12 лет и старше		80/20	5.53	11,2	32,3	1236,3	154,2	108,6	32,3	119,3	0,88	0,12	0,22	0,19	0,65	1,1	374	
Картофельное пюре	с 6-11 лет	472,01	150	3,08	7,13	15,68	966,86	641,06	46,46	28,05	80,91	1,05	0,11	0,14	0,12	1,35	5,13	255	
	с 12 лет и старше	472,01	180	5.88	12.06	33.16	1600.24	194.84	136.30	37.00	152.68	0.88	0.12	0.14	0.16	0.62	1.24	306	
Сдоба обыкновенная	с 6-11 лет	701.01	75	7.10	8.28	29.71	289.47	127.29	41.13	18.30	96.35	1.10	1.99	0.08	0.13	0.88	1.11	222.00	
	с 12 лет и старше	701.01	75	7.10	8.28	29.71	289.47	127.29	41.13	18.30	96.35	1.10	1.99	0.08	0.13	0.88	1.11	222.00	
Чай с лимоном	с 6-11 лет	585.01	200	0.24	0.08	25.96	14.60	102.60	12.40	6.80	8.80	0.30		0.02	0.01	0.12	2.40	102.00	
	с 12 лет и старше	585.01	200	0.24	0.08	25.96	14.60	102.60	12.40	6.80	8.80	0.30		0.02	0.01	0.12	2.40	102.00	
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00	
	с 12 лет и старше	0	50	3.80	0.40	24.30	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55		0.05	0.01	0.46		119.00	
Четверг				Обед															1-я неделя
Винегрет овощной	с 6-11 лет	60,01	60	0.69	6.09	6.93	781.64	99.78	33.18	10.29	17.96	0.39	0.55	0.01	0.02	0.41	15.11	86.00	
	с 12 лет и старше	60,01	100	1.14	10.14	11.54	1302.73	166.30	55.30	17.15	29.93	0.65	0.92	0.02	0.03	0.68	25.18	142.00	
Суп картофельный с клецками с мясом	с 6-11 лет	46,08	10/200	2.44	5.18	8.90	635.91	267.41	37.83	19.16	41.62	0.94	0.66	0.03	0.05	0.46	7.63	113.00	
	с 12 лет и старше	46,08	10/250	2.80	6.23	10.59	794.89	334.26	47.29	23.95	52.03	1.17	0.82	0.04	0.06	0.57	9.54	134.00	
Плов из говядины	с 6-11 лет	403,01	150	3.08	7.13	15.68	966.86	641.06	46.46	28.05	80.91	1.05	0.11	0.14	0.12	1.35	5.13	255.00	
	с 12 лет и старше	403,01	200	16.26	10.38	5.75	1024.26	388.53	84.78	47.96	211.02	1.29	2.28	0.17	0.12	1.05	3.75	374.00	
Сок фруктовый	с 6-11 лет		200	1.00		23.40	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	0.60		0.02	0.02	0.20	4.00	94.00	
	с 12 лет и старше		200	1.00		23.40	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	0.60		0.02	0.02	0.20	4.00	94.00	
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00	
	с 12 лет и старше	0	60	4.56	0.48	29.16	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.67		0.07	0.01	0.55		143.00	
ИТОГО:		с 6-11 лет		19.39	23.53	99.98	1867.85	436.42	363.76	68.45	353.66	2.72	2.17	0.26	0.33	1.87	4.76	789.00	
	с 12 лет и старше			23.92	29.52	113.13	2399.81	506.03	499.83	84.10	452.33	3.16	2.24	0.30	0.40	2.13	5.23	948.00	
	с 6-11 лет			21.09	25.64	78.18	3278.85	1544.47	195.99	103.07	321.17	4.28	2.84	0.35	0.30	3.49	34.37	892.00	
	с 12 лет и старше			29.46	35.79	99.26	4593.51	1954.16	269.12	139.12	443.07	5.64	4.15	0.49	0.38	4.67	48.63	1193.00	
ВСЕГО:		с 6-11 лет		45.87	55.40	227.25	5396.42	2149.92	592.30	193.40	749.47	8.99	7.09	0.70	0.71	6.38	42.22	1950.00	
	с 12 лет и старше			58.77	71.54	261.48	7243.04	2629.22	801.50	245.10	970.04	10.79	8.47	0.88	0.86	7.82	56.95	2410.00	

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С	
Пятница				Завтрак														1-я неделя
Сыр плавленый	с 6-11 лет	25,01	шт	1.00	0.47	1.60	1.60	28.20	4.60	2.80	8.40	0.12	0.01	0.01	0.01	0.04	1.00	3.00
	с 12 лет и старше	25,01	шт	1.50	0.70	2.40	2.40	42.30	6.90	4.20	12.60	0.18	0.02	0.01	0.01	0.06	1.50	4.00
Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным	с 6-11 лет	297,01	125/25	4.78	4.25	1.43	1053.26	373.99	50.30	18.63	66.11	0.86	0.18	0.10	0.17	2.46	1.44	163.00
	с 12 лет и старше	297,01	175/25	5.98	4.25	1.43	1316.58	467.49	62.88	23.29	82.64	1.08	0.23	0.13	0.21	3.08	1.80	203.00
Кисель	с 6-11 лет	591,01	200	3.50	4.10	23.50	3.15	38.88	1.35	18.15	58.73	0.51	0.15	0.03	0.02	0.65		147.00
	с 12 лет и старше	591,01	200	4.50	4.92	28.20	3.78	46.66	1.62	21.78	70.48	0.61	0.18	0.04	0.02	0.78		177.00
Пирожки печеные с капустой	с 6-11 лет	724,01	75	5.19	6.18	34.08	249.17	143.78	27.30	17.48	66.40	0.15	0.59	0.09	0.07	0.94	2.99	212.00
	с 12 лет и старше	724,01	75	5.19	6.18	34.08	249.17	143.78	27.30	17.48	66.40	1.12	2.08	0.09	0.07	0.94	2.99	212.00
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44		0.04	0.01	0.37		95
	с 12 лет и старше	0	50	3.80	0.40	24.30	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.56		0.06	0.01	0.46		119.00
Пятница				Обед														1-я неделя
Салат из свеклы	с 6-11 лет	23,08	60	0.93	3.06	5.64	781.64	99.78	33.18	10.29	17.96	0.39	0.55	0.01	0.02	0.41	15.11	53.00
	с 12 лет и старше	23,08	60	0.93	3.06	5.64	781.64	99.78	33.18	10.29	17.96	0.39	0.55	0.01	0.02	0.41	15.11	53
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	с 6-11 лет	120,01	10/200	3.00	3.63	14.50	1066.01	634.24	33.85	32.47	85.65	1.40	1.09	0.13	0.07	1.44	10.45	176.00
	с 12 лет и старше	120,01	10/250	4.75	4.29	17.84	1332.51	792.80	42.31	40.59	107.06	1.75	1.36	0.16	0.09	1.80	13.06	212.00
Картофель и овощи тушеные	с 6-11 лет	251,02	150	3.34	9.49	23.71	919.85	743.59	34.06	32.06	90.42	1.31	0.64	0.13	0.10	11.64	10.85	194
	с 12 лет и старше	251,02	180	4.01	11.39	28.45	1003.82	892.31	40.87	39.43	110.90	1.57	0.77	0.16	0.12	1.97	13.02	233
Рыба тушеная в томате с овощами	с 6-11 лет	309,01	50/50	12.33	8.25	3.12	233.72	142.20	21.83	270.56	3.20	0.44	0.44	0.11	0.63	0.30	0.30	266
	с 12 лет и старше	309,01	75/50	16.26	10.38	5.75	323.21	156.66	34.15	320.01	4.3	0.56	0.62	0.19	0.08	0.09	1.2	374
Компот из апельсинов с яблоками	с 6-11 лет	280,08	200	1.04		30.96	3.60	34.80	32.40	21.00	29.20	0.70	0.70	0.02	0.04	0.60	0.80	123.00
	с 12 лет и старше	280,08	200	1.04		30.96	3.6	34.8	32.4	21	29.2	0.7	0.7	0.02	0.04	0.6	0.8	123
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44		0.04	0.01	0.37		95
	с 12 лет и старше		60	4.56	0.48	29.16	299.4	55.8	12	8.4	39	0.67		0.07	0.01	0.55		143
ИТОГО:		с 6-11 лет		25.23	32.14	73.40	2929.36	479.57	190.15	52.95	381.14	5.79	2.53	0.25	0.73	1.74	7.19	669.00
		с 12 лет и старше		31.74	40.82	80.08	3805.95	580.88	241.85	63.03	482.03	7.04	2.69	0.31	0.94	1.95	7.79	794.00
		с 6-11 лет		16.29	15.36	95.47	3107.26	1218.89	159.08	106.14	283.65	4.30	2.67	0.33	0.33	5.93	27.80	757.00
ВСЕГО:		с 12 лет и старше		22.38	19.04	116.99	4258.60	1563.85	206.51	132.21	358.31	5.46	3.39	0.44	0.40	7.49	40.84	946.00
		с 6-11 лет		41.23	52.01	199.3	6543.3	1856.2	332.3	196.3	855.2	11.22	5.32	0.66	0.9	8.33	46.3	1896.3
		с 12 лет и старше		62.22	68.14	244.98	8293.65	2480.20	493.21	216.97	926.60	13.93	7.57	0.83	1.46	10.30	53.46	2038.00

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С	
Суббота																		1-я неделя
Горошек зеленый консервированный	с 6-11 лет	24,01	20	0,68	6,04	6,20	12,13	115,29	29,44	21,89	31,68	0,41	5,18	0,03	0,04	0,58	2,02	83,00
	с12 лет и старше	24,01	30	0,72	8,01	7,3	14,2	12,01	32,2	33,3	33,22	0,62	7,12	0,05	0,06	0,32	3,3	96
Печень по-строгановски	с 6-11 лет	375	40/40	15,2	22,3	10,2	12,3	10,6	44,3	25,3	44,2	0,88	6,3	0,06	0,05	0,55	2,3	285
	с 12 лет и старше	375	50/50	17,4	25,91	14,88	15,2	14,3	65,3	29,1	48,3	1,2	7,3	0,07	0,08	0,66	3,2	374
Макаронные изделия отварные	с 6-11 лет	469,01	150	3,5	4,1	23,5	3,15	38,88	1,35	18,45	58,73	0,51	0,15	0,03	0,02	0,65		147
	с 12 лет и старше	469,01	180	4,5	4,96	28,2	3,78	46,66	1,62	21,78	98	0,61	0,18	0,04	0,02	0,78		177
Булочка "Веснушка"	с 6-11 лет	307,08	75	0,88	9,6	11,3	14,2	125,3	49,5	41,9	61,7	0,61	7,2	0,05	0,06	0,07	4,2	222
	с 12 лет и старше	307,08	75	0,88	9,6	11,3	14,2	125,3	49,5	41,9	61,7	0,61	7,2	0,05	0,06	0,07	4,2	222
Компот из кураги	с 6-11 лет	280,08	200	1,05	1,20	13,04	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,87			0,01	0,08	0,10	67,00
	с 12 лет и старше	280,08	200	1,05	1,20	13,04	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,87			0,01	0,08	0,10	67,00
Хлеб	с 6-11 лет	40		3,04	0,32	19,44	199,60	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44		0,04	0,01	0,37		95,00
	с 12 лет и старше	294,01	50	19,36	26,04	27,54	1042,85	171,91	195,94	33,21	283,96	1,14	0,25	0,10	0,36	0,68	0,61	545,00
				27,10	36,46	38,56	1459,99	240,67	274,32	46,49	397,54	1,60	0,35	0,14	0,50	0,95	0,85	763,00
ИТОГО:	с 6-11 лет			24,13	33,60	66,22	1255,13	349,65	238,63	65,10	349,88	2,86	5,43	0,17	0,42	1,71	2,73	790,00
	с 12 лет и старше			32,63	44,10	82,10	1722,17	427,71	319,01	79,78	469,96	3,44	5,53	0,23	0,56	2,07	2,97	1032,00
ВСЕГО:	с 6-11 лет			24,13	33,60	66,22	1255,13	349,65	238,63	65,10	349,88	2,86	5,43	0,17	0,42	1,71	2,73	790,00
	с 12 лет и старше			32,63	44,10	82,10	1722,17	427,71	319,01	79,78	469,96	3,44	5,53	0,23	0,56	2,07	2,97	1032,00

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево-ды	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С	
Понедельник			Завтрак															2-я неделя
Йогурт/Крем творожный	с 6-11 лет		1 шт.	4.60	5.80		164.00	23.20	200.00	10.00	108.00	0.22	0.09	0.01	0.06	0.03	0.32	72.00
	с 12 лет и		1 шт.	6.90	8.70		246.00	34.80	300.00	15.00	162.00	0.33	0.13	0.01	0.09	0.05	0.48	108.00
Оладьи с молоком сгущенным	с 6-11 лет	683,01	125/25	5.30	11.96	0.80	344.60	265.79	51.90	24.67	110.55	0.98	0.07	0.04	0.09	2.03	12.58	439.00
	с 12 лет и	683,01	175/25	13.96	15.41	76.17	516.90	398.69	77.85	37.01	165.83	1.47	0.11	0.06	0.14	3.05	18.87	615.00
Чай с сахаром	с 6-11 лет	628,01	200	1,04		30,96	0,34	1,02	0,68	21	29,2	0,10	0,7	0,02	0,04	0,6	0,8	57
	с 12 лет и	628,01	200	1,04		30,96	0,34	1,02	0,68	21	29,2	0,10	0,7	0,02	0,04	0,6	0,8	57
Понедельник			Обед															2-я неделя
Сельдь с гарниром (порц.)	с 6-11 лет	34,08	60	0.85	6.04	9.70	4.80	174.00	8.40	12.00	15.60	0.54	0.72	0.04	0.02	0.32	13.50	109
	с 12 лет и	34,08	60	0.85	6.04	9.70	4.80	174.00	8.40	12.00	15.60	0.54	0.72	0.04	0.02	0.32	13.50	109
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	с 6-11 лет	139,01	10/200	3.15	4.28	28.00	639.61	380.54	20.31	19.48	51.39	0.84	0.66	0.08	0.04	0.86	6.27	136.00
	с 12 лет и	139,01	10/250	3.69	5.10	32.50	799.51	475.68	25.39	24.35	64.24	1.05	0.82	0.10	0.05	1.08	7.84	163.00
Сосиски отварные	с 6-11 лет	393,02	50	3.50	12.75	32.16	3.15	38.88	1.35	18.15	58.73	0.51	0.15	0.03	0.02	0.65		133
	с 12 лет и	393,02	100	4.20	15.30	38.59	3.78	46.66	1.62	21.78	70.48	0.61	0.18	0.04	0.02	0.78		266
Капуста тушеная	с 6-11 лет	482,01	150	8.83	13.38	13.6		1.00	19.00	12.00	98.00	1.00						261
	с 12 лет и	482,01	180	11.77	17.84	18.13		2.00	38.00	24.00	196.00	2.00						313
Напиток из шиповника	с 6-11 лет	628,01	200	0.20	0.05	15.01	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	57.00
	с 12 лет и	628,01	200	0.20	0.05	15.01	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	57.00
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00
	с 12 лет и	0	60	4.56	0.48	29.16	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.67		0.07	0.01	0.55		143.00
ИТОГО:		с 6-11 лет		17.61	17.13	107.78	708.54	327.21	260.58	40.27	244.55	1.74	0.16	0.09	0.16	2.43	12.90	735.00
	с 12 лет и старше			24.66	24.51	134.40	1012.74	481.01	388.53	59.01	360.33	2.45	0.24	0.12	0.24	3.56	19.35	971.00
	с 6-11 лет			16.04	35.40	105.11	847.71	656.87	62.31	71.63	257.96	4.20	1.53	0.19	0.10	2.28	19.87	779.00
	с 12 лет и старше			23.56	50.89	126.56	1108.04	779.39	90.66	94.93	393.56	5.74	1.72	0.25	0.11	2.81	21.44	1039.00
ВСЕГО:		с 6-11 лет		38.63	64.91	272.73	1568.25	1224.08	336.89	119.90	516.51	6.54	1.69	0.30	0.28	4.91	36.77	1768.00
	с 12 лет и старше			53.20	87.78	320.80	2132.78	1500.40	493.19	161.94	767.89	8.79	1.96	0.39	0.37	6.57	44.79	2264.00

* - Действует с 1 марта

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал	
				Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С		
Вторник				Завтрак														2-я неделя	
Салат из свеклы отварной	с 6-11 лет	23,08	60	3.28	7.80		324.40	65.08	5.60	4.80	40.00	0.44		0.05	0.03	0.53		97	
	с 12 лет и старше	23,08	60	3.28	7,8		324,4	65,08	5,6	4,8	40	0,44		0,05	0,03	0,53		97	
Картофель тушеный по-домашнему	с 6-11 лет	251,02	180	3.69	8.84	23.72	1202.15	133.37	104.15	22.19	102.05	0.39	0.11	0.05	0.15	0.42	0.98	280	
	с 12 лет и старше	251,02	230	4.92	11.78	31.62	1602.86	177.82	138.86	29.58	136.06	0.52	0.14	0.06	0.20	0.56	1.30	350	
Булочка льняная	с 6-11 лет		50	6.37	8.33	29.32	423.01	157.06	41.10	15.48	79.34	1.15	0.08	0.08	0.11	0.97	20.25	119	
	с 12 лет и старше		50	6.37	8.33	29.32	423.01	157.06	41.10	15.48	79.34	1.15	0.08	0.08	0.11	0.97	20.25	119	
Сок	с 6-11 лет		200	0.68		21.01	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	129	
	с 12 лет и старше		200	1.05	1.20	13.04	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	129	
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00	
	с 12 лет и старше	0	50	3.80	0.40	24.30	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.56		0.06	0.01	0.46		119.00	
Вторник				Обед														2-я неделя	
Огурец св.(порц)	с 6-11 лет	24,01	20	0.69	6.09	6.93	781.64	99.78	33.18	10.29	17.96	0.39	0.55	0.01	0.02	0.41	15.11	3	
	с 12 лет и старше	24,01	30	1.14	10.14	11.54	1302.73	166.30	55.30	17.15	29.93	0.65	0.92	0.02	0.03	0.68	25.18	4	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	с 6-11 лет	120,01	10/200/10	2.48	5.26	8.36	658.73	296.45	29.07	17.70	43.87	0.68	0.75	0.06	0.05	0.69	8.19	102	
	с 12 лет и старше	120,01	10/250/10	2.86	6.32	10.21	823.41	370.56	36.34	22.13	54.84	0.85	0.94	0.07	0.06	0.86	10.24	120	
Тефтели рыбные в соусе	с 6-11 лет	309,01	60/20	3.50	4.10	23.50	3.15	38.88	1.35	18.15	58.73	0.51	0.15	0.03	0.02	0.65		207	
	с 12 лет и старше	309,01	80/20	4.50	4.92	28.20	3.78	46.66	1.62	21.78	70.48	0.61	0.18	0.04	0.02	0.78		290	
Каша гречневая рассыпчатая	с 6-11 лет	251,02	150	4.78	4.24	1.42	229.02	19.12	4.22	1.50	4.74	0.10	0.03	0.02	0.04	0.72	0.30	163.00	
	с 12 лет и старше	251,02	180	5.98	5.31	1.78	286.27	23.90	5.28	1.88	5.92	0.13	0.04	0.03	0.05	0.90	0.38	203.00	
Компот из кураги	с 6-11 лет	280,02	200	0.24	0.08	25.96	14.60	102.60	12.40	6.80	8.80	0.30		0.02	0.01	0.12	2.40	123	
	с 12 лет и старше	280,02	200	0.24	0.08	25.96	14.60	102.60	12.40	6.80	8.80	0.30		0.02	0.01	0.12	2.40	123	
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00	
	с 12 лет и старше	0	60	4.56	0.48	29.16	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.67		0.07	0.01	0.55		143.00	
ИТОГО:				с 6-11 лет	17.43	26.49	85.52	2149.71	417.96	164.10	52.47	255.63	3.29	0.19	0.22	0.31	2.37	21.33	761.00
	с 12 лет и старше			21.06	33.41	98.28	2762.52	505.33	203.61	63.66	316.14	3.76	0.22	0.28	0.38	2.87	21.65	926.00	
	с 6-11 лет			14.73	20.09	85.61	1886.74	594.03	88.22	60.04	160.10	2.42	1.48	0.18	0.15	2.96	26.00	706.00	
	с 12 лет и старше			19.28	27.25	106.85	2730.19	765.82	122.94	78.14	208.97	3.21	2.08	0.25	0.18	3.89	38.20	900.00	
ВСЕГО:				с 6-11 лет	37.34	51.44	227.44	4209.92	1315.02	278.85	127.80	478.45	7.00	1.69	0.49	0.53	6.17	51.39	1715.00
	с 12 лет и старше			45.52	65.52	261.44	5666.18	1574.18	353.08	157.09	587.83	8.26	2.32	0.62	0.63	7.60	63.91	2074.00	

* - Действует с 1 марта

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево-ды	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С	
Среда				Завтрак														2-я неделя
Салат из белокочанной капусты/Икра кабачковая (порц)	с 6-11 лет	62.02	60/20	0.93	3.06	5.64	781.64	99.78	33.18	10.29	17.96	0.39	0.55	0.01	0.02	0.41	15.11	53.00
	с 12 лет и	62.02	100/30	1.55	5.10	9.40	1302.73	166.30	55.30	17.15	29.93	0.65	0.92	0.02	0.03	0.68	25.18	88.00
Плов из говядины	с 6-11 лет	403.01	150	3.08	7.13	15.68	966.86	641.06	46.46	28.05	80.91	1.05	0.11	0.14	0.12	1.35	5.13	338
	с 12 лет и	403.01	200	3.70	8.56	18.82	1160.23	769.27	55.75	33.66	97.09	1.26	0.13	0.17	0.14	1.62	6.16	451
Компот из сухофруктов	с 6-11 лет	280.08	200	8.99	8.41	21.77	682.84	259.02	56.52	31.97	140.68	0.86	1.52	0.11	0.08	0.70	2.50	123
	с 12 лет и	280.08	200	12.59	11.77	29.55	1024.26	388.53	84.78	47.96	211.02	1.29	2.28	0.17	0.12	1.05	3.75	123
Ватрушка с творогом	с 6-11 лет	695.01	75	7.10	8.28	29.71	217.10	95.47	30.85	13.73	72.26	0.83	1.49	0.06	0.10	0.66	0.83	212
	с 12 лет и	695.01	75	7.1	8.28	29.71	217.1	95.47	30.85	13.73	72.26	0.83	1.49	0.06	0.1	0.66	0.83	212
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00
	с 12 лет и	0	50	3.80	0.40	24.30	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.56		0.06	0.01	0.46		119.00
Среда				Обед														2-я неделя
Помидоры св.(порц)	с 6-11 лет	24.01	20	3.06	7.59	7.04	973.20	197.40	16.80	14.40	120.00	1.32		0.15	0.09	1.59		4
	с 12 лет и	24.01	30	3.06	7.59	7.04	973.20	197.40	16.80	14.40	120.00	1.32		0.15	0.09	1.59		7
Суп картофельный с горохом с мясом	с 6-11 лет	138.01	10/200	2.44	5.18	8.90	635.91	267.41	37.83	19.16	41.62	0.94	0.66	0.03	0.05	0.46	7.63	191
	с 12 лет и	138.01	10/250	2.80	6.23	10.59	794.89	334.26	47.29	23.95	52.03	1.17	0.82	0.04	0.06	0.57	9.54	231
Бефстроганов	с 6-11 лет	324.01	40/40	6.97	6.03	2.37	325.42	37.66	8.85	4.38	9.47	0.17	0.61	0.04	0.06	1.09	1.52	163
	с 12 лет и	324.01	50/50	13.94	12.06	4.74	650.84	75.32	17.70	8.76	18.94	0.34	1.22	0.08	0.12	2.18	3.04	203
Каша пшеничная рассыпчатая		221.08	150	9.27	5.32	36.87	258.24	127.6	37.79	16.61	52.57	1.39	0.13	0.11	0.14	0.7	41.14	352
		221.08	180	11.12	6.39	44.24	309.89	153.12	50.3	19.93	63.08	1.67	0.16	0.13	0.17	0.84	49.37	398
Чай с лимоном	с 6-11 лет	629.01	200	1.04		30.96	3.60	34.80	32.40	21.00	29.20	0.70	0.70	0.02	0.04	0.60	0.80	123.00
	с 12 лет и	629.01	200	1.04		30.96	3.60	34.80	32.40	21.00	29.20	0.70	0.70	0.02	0.04	0.60	0.80	123.00
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00
	с 12 лет и	0	60	4.56	0.48	29.16	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.67		0.07	0.01	0.55		143.00
ИТОГО:		с 6-11 лет		26.89	27.56	84.39	2873.12	1205.76	235.16	96.64	382.81	3.62	3.69	0.38	0.41	3.54	24.22	934.00
	с 12 лет и старше			34.31	34.57	98.07	3978.90	1539.30	296.83	126.50	487.80	4.64	4.84	0.50	0.48	4.52	36.57	1169.00
	с 6-11 лет			16.55	19.12	68.71	2137.73	574.47	103.88	64.54	226.29	3.57	1.97	0.28	0.25	4.11	9.95	778.00
	с 12 лет и старше			25.40	26.36	82.49	2721.93	697.58	126.19	76.51	259.17	4.20	2.74	0.36	0.32	5.49	13.38	960.00
ВСЕГО:		с 6-11 лет		44.44	46.68	171.30	5022.85	2020.23	353.04	169.18	623.10	7.79	5.66	0.68	0.68	7.85	38.17	1788.00
	с 12 лет и старше			60.71	60.93	198.76	6712.83	2476.88	437.02	211.01	760.97	9.44	7.58	0.88	0.82	10.21	53.95	2205.00

* - Действует с 1 марта

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С	
Четверг				Завтрак														2-я неделя
Колбаса п/х (порц)	с 6-11 лет	25,01	20	0.68	6.04	6.20	12.13	115.29	29.44	21.89	31.68	0.41	5.18	0.03	0.04	0.58	2.02	84
	с 12 лет и	25,01	30	1.25	0.1	11.9	12.13	115.29	29.44	21.89	31.68	0.41	5.18	0.03	0.04	0.58	2.02	126
Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	с 6-11 лет	4,01	150/10/5	16.52	15	17.38	1141.10	254.96	25.88	133.59	200.81	4.58	0.15	0.06	0.05	1.16	0,93	298
	с 12 лет и	4,01	200/10/5	18.57	17.46	21.49	1369.32	305.95	31.06	160.31	240.97	5.50	0.18	0.07	0.06	1.39	1,24	397
Пирожки печеные с капустой	с 6-11 лет	724,01	75	7.10	8.28	29.71	217.10	95.47	30.85	13.73	72.26	0.83	1.49	0.06	0.10	0.66	0.83	217
	с 12 лет и	724,01	75	7.10	8.28	29.71	217.10	95.47	30.85	13.73	72.26	0.83	1.49	0.06	0.10	0.66	0.83	217
Напиток из шиповника	с 6-11 лет	630,01	200	1.00		23.40	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	0.60		0.02	0.02	0.20	4.00	94.00
	с 12 лет и	630,01	200	1.00		23.40	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	0.60		0.02	0.02	0.20	4.00	94.00
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00
	с 12 лет и	0	50	3.80	0.40	24.30	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.56		0.06	0.01	0.46		119.00
Четверг				Обед														2-я неделя
Салат витаминный/Горошек зеленый консервированный	с 6-11 лет	2,08	60/20	1.00	0.47	1.60	1.60	28.20	4.60	2.80	8.40	0.12	0.01	0.01	0.01	0.04	1.00	86
	с 12 лет и	2,08	100/30	1.50	0.70	2.40	2.40	42.30	6.90	4.20	12.60	0.18	0.02	0.01	0.01	0.06	1.50	142
Борщ из свежей капусты с мясом	с 6-11 лет	110,01	10/200	5.19	4.33	18.38	638.09	374.06	31.03	27.68	68.99	1.65	0.65	0.15	0.06	0.83	4.27	113
	с 12 лет и	110,01	10/250	6.24	5.16	31.73	797.61	467.58	38.79	34.60	86.24	2.06	0.81	0.19	0.07	1.04	5.34	134
Гуляш из говядины	с 6-11 лет	401,01	40/40	3.34	9.49	23.71	919.85	743.59	34.06	32.86	92.42	1.31	0.64	0.13	0.10	1.64	10.85	194.00
	с 12 лет и	401,01	50/50	4.01	11.39	28.45	1103.82	892.31	40.87	39.43	110.90	1.57	0.77	0.16	0.12	1.97	13.02	233.00
Рис отварной	с 6-11 лет	465,01	150	4.78	4.25	1.43	900.36	600.43	45.43	34.14	137.67	1.48	0.06	2.99	0.11	1.69	14.11	261
	с 12 лет и	465,01	180	5.98	4.25	1.43	1316.58	467.49	62.88	23.29	82.64	1.08	0.23	0.13	0.21	3.08	1.80	313
Компот из свежих яблок	с 6-11 лет	585,01	200	0.26	0.06	15.22	1.32	36.66	8.05	5.24	9.78	0.91			0.01	0.09	2.90	102
	с 12 лет и	585,01	200	0.26	0.06	15.22	1.32	36.66	8.05	5.24	9.78	0.91			0.01	0.09	2.90	102
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00
	с 12 лет и	0	60	4.56	0.48	29.16	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.67		0.07	0.01	0.55		143.00
ИТОГО:	с 6-11 лет			25.06	33.50	121.57	2635.19	1116.91	158.47	201.44	410.86	7.72	7.00	0.31	0.39	5.43	8.29	990.00
	с 12 лет и старше			28.71	36.50	134.71	3176.63	1270.70	178.23	234.22	474.05	8.98	7.08	0.37	0.44	6.37	8.65	1121.00
	с 6-11 лет			21.82	23.08	99.46	2660.82	1820.14	131.17	108.32	343.26	5.91	1.36	3.32	0.30	4.66	33.13	749.00
	с 12 лет и старше			29.16	29.56	136.51	3465.05	2335.25	170.21	139.67	451.26	7.46	1.68	4.62	0.37	6.08	42.51	960.00
ВСЕГО:	с 6-11 лет			53.45	64.96	265.36	5719.57	3119.36	335.99	329.64	841.70	15.65	8.44	3.71	0.81	11.14	61.77	2013.00
	с 12 лет и старше			64.44	74.44	315.55	7065.24	3788.26	394.79	393.77	1012.89	18.46	8.84	5.07	0.93	13.50	71.51	2355.00

* - Действует с 1 марта

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал	
				Белки	Жиры	Углево-ды	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С		
Пятница				Завтрак														2-я неделя	
Огурец св.(порц)	с 6-11 лет	24,01	20	3		38.4	12	115.29	29.44	21.89	31.68	0.41	5.18	0.05	0.06	0.58	6.02	83	
	с 12 лет и	24,01	30	3		38.4	13	115.29	29.44	21.89	31.68	0.41	5.18	0.05	0.06	0.58	6.02	83	
Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	с 6-11 лет	309,01	50/30	5.30	11.96	0.80	344.6	265.79	51.9	24.67	110.55	0.98	00.7	0.04	0.09	2.03	12.58	207	
	с 12 лет и	309,01	70/30	10.60	23.92	1.60	516.9	398.69	77.85	37.01	165.83	1.47	0.11	0.06	0.14	3.05	18.87	290	
Картофельное пюре	с 6-11 лет	472,01	150	5.10	7.40	27.80	5.15	48.88	2.31	21.14	65.12	0.74	0.73	0.08	0.05	0.81	6.16	207	
	с 12 лет и	472,01	180	6.12	8.88	33.36	6.14	51.14	3.12	27.13	71.10	0.81	0.81	0.09	0.07	0.92	7,05	290	
Ватрушка с повидлом	с 6-11 лет	687,01	75	5.32	6.89	35.48	353.12	73.91	15.39	11.49	63.10	0.78	0.04	0.08	0.05	0.80		201	
	с 12 лет и	687,01	75	5.32	6.89	35.48	353.12	73.91	15.39	11.49	63.10	0.78	0.04	0.08	0.05	0.80		201	
Чай с сахаром	с 6-11 лет	628,01	200	0.20	0.05	15.01	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	57.00	
	с 12 лет и	628,01	200	0.20	0.05	15.01	0.55	25.25	5.25	4.40	8.24	0.87			0.01	0.08	0.10	57.00	
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00	
	с 12 лет и	0	50	3.80	0.40	24.30	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.56		0.06	0.01	0.46		119.00	
Пятница				Обед														2-я неделя	
Винегрет овощной	с 6-11 лет	60,01	60	0.22	0.04	0.76	1.60	58.00	2.80	4.00	5.20	0.18	0.24	0.01	0.01	0.11	4.50	86	
	с 12 лет и	60,01	100	0.33	0.06	1.14	2.40	87.00	4.20	6.00	7.80	0.27	0.36	0.02	0.01	0.16	6.75	140	
Суп картофельный с рыбными консервами	с 6-11 лет	136,01	12,5/200	2.41	5.25	7.07	635.77	244.02	37.79	16.60	38.31	0.64	0.63	0.04	0.04	0.62	14.02	102.00	
	с 12 лет и	136,01	12,5/250	2.76	6.31	8.59	794.71	305.03	47.24	20.75	47.89	0.80	0.79	0.05	0.05	0.77	17.53	120.00	
Стейк из курицы с соусом	с 6-11 лет		50/30	3.50	12.75	32.16	3.15	38.88	1.35	18.15	58.73	0.51	0.15	0.03	0.02	0.65		163	
	с 12 лет и		70/30	4.20	15.30	38.59	3.78	46.66	1.62	21.78	70.48	0.61	0.18	0.04	0.02	0.78		203	
Макаронные изделия	с 6-11 лет	469,01	150	4.78	4.24	1.42	229.02	19.12	4.23	1.50	4.74	0.10	0.04	0.02	0.04	0.72	0.30	206	
	с 12 лет и	469,01	180	5.98	5.31	1.78	286.27	23.90	5.28	1.88	5.92	0.13	0.04	0.03	0.05	0.90	0.38	258	
Компот из кураги	с 6-11 лет	280,02	200	0.68		21.01	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	0.60		0.02	0.02	0.20	4.00	123	
	с 12 лет и	280,02	200	0.68		21.01	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	0.60		0.02	0.02	0.20	4.00	123	
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00	
	с 12 лет и	0	60	4.56	0.48	29.16	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.67		0.07	0.01	0.55		143.00	
ИТОГО:				с 6-11 лет	18.96	26.62	98.53	558.42	185.24	30.95	42.63	162.46	2.83	0.77	0.20	0.12	2.06	0.10	726.00
	с 12 лет и старше		26.04	40.14	109.75	609.31	196.80	33.76	50.02	174.94	3.02	0.85	0.23	0.14	2.26	0.10		926.00	
	с 6-11 лет		14.63	22.60	81.86	1081.14	637.22	68.17	53.85	146.98	2.47	1.06	0.16	0.14	2.67	22.82		672.00	
	с 12 лет и старше		18.51	27.46	100.27	1398.56	758.39	84.34	66.81	185.09	3.08	1.37	0.23	0.16	3.36	28.66		833.00	
ВСЕГО:				с 6-11 лет	41.69	57.50	228.30	1868.66	1157.93	143.97	118.21	395.70	6.73	3.32	0.44	0.38	5.59	27.75	1696.00
	с 12 лет и старше		52.65	75.88	257.93	2236.97	1290.66	162.95	138.56	446.29	7.53	3.71	0.54	0.42	6.48	33.59		2057.00	

* - Действует с 1 марта

Циклическое меню Вариант № 3

Наименование блюда		№ тех. карты	Масса порции	Пищевая ценность			Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В1	В2	РР	С	
Суббота				Завтрак														2-я неделя
Сыр плавленый	с 6-11 лет		шт.	3.28	7.80		324.40	65.08	5.60	4.80	40.00	0.44		0.05	0.03	0.53		84.00
	с 12 лет и		шт.	4.92	11.70		486.60	98.70	8.40	7.20	60.00	0.66		0.08	0.05	0.80		126.00
Омлет натуральный	с 6-11 лет	284.01	150	15.74	25.11	3.06	2477.67	233.73	142.20	21.83	270.56	3.20	0.44	0.11	0.63	0.30	0.30	300.00
	с 12 лет и	284.01	200	20.99	33.48	4.08	3303.56	311.64	189.60	29.11	360.75	4.27	0.59	0.15	0.84	0.40	0.40	400.00
Сдоба обыкновенная	с 6-11 лет	319.08	75	4.50	4.86	35.30	161.47	63.03	12.53	7.29	48.72	0.69	0.02	0.07	0.05	0.64	0.06	222
	с 12 лет и	319.08	75	4.50	4.86	35.30	161.47	63.03	12.53	7.29	48.72	0.69	0.02	0.07	0.05	0.64	0.06	222
Сок	с 6-11 лет		200	1.00		23.40	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	0.60		0.02	0.02	0.20	4.00	94.00
	с 12 лет и		200	1.00		23.40	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	0.60		0.02	0.02	0.20	4.00	94.00
Хлеб	с 6-11 лет		40	3.04	0.32	19.44	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44		0.04	0.01	0.37		95.00
	с 12 лет и	0	50	3.80	0.40	24.30	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.56		0.06	0.01	0.46		119.00
ИТОГО:	с 6-11 лет			27.56	38.09	81.20	3175.14	639.04	182.33	47.52	399.28	5.37	0.46	0.29	0.74	2.04	4.36	774.00
	с 12 лет и старше			35.21	50.44	87.08	4213.13	759.87	234.53	58.60	515.97	6.78	0.61	0.38	0.97	2.50	4.46	940.00
ВСЕГО:	с 6-11 лет			27.56	38.09	81.20	3175.14	639.04	182.33	47.52	399.28	5.37	0.46	0.29	0.74	2.04	4.36	774.00
	с 12 лет и старше			35.21	50.44	87.08	4213.13	759.87	234.53	58.60	515.97	6.78	0.61	0.38	0.97	2.50	4.46	940.00

* - Действует с 1 марта