

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Восток
Терасишова А. В.
2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Мордовская семья с ОВЗ
Мухоморова М.А.
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

«*КОМПАНИЯ*»
Финонов Т.В.
2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

День/неделя: Понедельник - I неделя 7-11 лет

№ реч.	Наименование днев недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe										
<i>Завтрак</i>																									
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,338											
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	8,240	4,400	0,859											
392	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,300	26,000	8,000	5,600	0,440												
338	Фрукты (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	16,500	13,500	13,500	3,300												
<i>Итого за Завтрак</i>														307,860						45,590					
<i>Обед</i>																									
71	Нарезка мясная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420											
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815											
392	Нельзены	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114												
342	Компот ассорти	180	0,108	0,084	12,552	57,240	0,033	6,000	19,500	4,200	0,330	0,036	0,036												
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	12,000	8,400	0,330												
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	17,324	254,732	3,146	85,430	183,679	58,704	3,555											
<i>Итого за Обед</i>														911,235						1,416					
<i>Полдник</i>																									
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,920	26,787	108,713	15,516	1,483												
377	Чай с лимоном	200	0,200	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	9,120	6,550	4,880	0,883												
<i>Итого за Полдник</i>														10,792						117,833					
<i>Итого за Понедельник - I неделя 7-11 лет</i>														491,314						20,396					
<i>Итого за Вторник - I неделя 7-11 лет</i>														1 950,180						426,647					

День/неделя: Вторник - I неделя 7-11 лет

№ реч.	Наименование днев недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe										
<i>Завтрак</i>																									
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020												
	Печенье	50	3,900	7,600	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	48,000	10,000	1,050												
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796											
384	Кобленый напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	0,060	9,000	0,600	5,200	0,480												
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	0,800	7,600	36,000	223,720	50,710	2,346											
<i>Итого за Завтрак</i>														93,100						223,720					
<i>Обед</i>																									
71	Омурца свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300												
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	13,322	45,819	10,042	10,042	0,602												
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	3,174	1,177	14,280	212,475	24,174	0,983												
128	Кордонское пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332												
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192												
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,390	6,000	19,500	4,200	0,330												
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	12,000	8,400	0,840												
<i>Итого за Обед</i>														113,392						466,955					
<i>Полдник</i>																									
406	Широкое с яблоком	180	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	84,104	14,272	1,741												
	Раженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200												
<i>Итого за Вторник - I неделя 7-11 лет</i>														272,561						472,212					
<i>Итого за Вторник - I неделя 7-11 лет</i>														533,103						928,779					
<i>Итого за Вторник - I неделя 7-11 лет</i>														191,163						8,866					

День/неделя: Среда - 1 неделя 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
188	Завтрак рисовая с творогом и стухненным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245						
377	Чай с ванилью	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883						
378	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,043	13,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,883						
	Итого за Завтрак	560,000	28,687	14,179	95,979	619,719	0,215	47,326	1,860	219,780	66,810	5,868							
Обед																			
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,120	8,400	15,600	12,000	0,540						
89,2011	Шп из свиной капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723						
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,743	12,415	1,368	0,306	18,990	26,840	26,840	20,340	1,655							
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	230,691	0,608	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137						
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	12,600	7,200	0,540							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	7,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840							
	Итого за Обед	740,000	38,116	31,041	111,384	879,814	1,188	309,252	4,920	372,631	154,752	9,765							
Полдник																			
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859							
	Итого за Полдник	300,000	13,122	14,562	58,219	416,486	0,153	19,900	4,866	69,169	167,767	27,316	3,075						
	Итого за Среда - 1 неделя 7-11 лет	1 600,000	77,925	59,782	263,582	1 916,049	1,556	508,619	11,646	470,262	1 032,938	248,879	18,708						

День/неделя: Четверг - 1 неделя 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
209	Ябло отпареное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500						
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527						
384	Какао из консервов Какао со стухненным молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	9,000	0,060	*	*	*	*						
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550						
	Итого за Завтрак	500,000	24,408	19,606	79,403	594,341	0,224	1,623	1,102	186,680	368,950	51,520	3,577						
Обед																			
71	Нарезка свиная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420						
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	7,824	0,061	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671						
294	Шпатель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732						
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,356	12,040	112,210	74,220	2,516						
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	3,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	7,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840							
	Итого за Обед	740,000	28,097	28,097	89,486	733,805	0,526	18,970	4,688	99,668	401,208	136,985	6,545						
Полдник																			
415	Сдоба обыкновенная	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352						
	Снежок	200	5,600	3,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200						
	Итого за Полдник	300,000	15,502	12,495	75,894	477,597	0,220	1,800	63,325	266,786	288,378	45,612	1,552						
	Итого за Четверг - 1 неделя 7-11 лет	1 540,000	68,501	60,398	244,783	1 805,743	0,970	32,395	9,663	553,134	1 058,536	234,117	13,678						

День/неделя: Пятница - 1 неделя 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Салатик отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087	0,100	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,400	8,240	4,400	4,800	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	0,400	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак:	510,000	21,965	29,715	83,130	689,272	0,445	1,774	96,921	4,941	59,689	221,600	41,240	3,941
<i>Обед</i>														
71	Огульки свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	130,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
229	Рыба тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,645
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,300	0,330	19,500	4,200	6,300	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед:	770,000	32,083	24,869	89,179	689,707	0,561	40,631	380,512	4,116	148,313	516,391	144,574	4,748
<i>Полдник</i>														
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,380	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник:	300,000	7,887	10,499	88,825	475,500	0,117	1,067	29,192	4,582	32,672	89,947	19,609	2,591
	Итого за Пятница - 1 неделя 7-11 лет	1 580,000	61,937	64,583	261,134	1 834,474	1,123	50,372	506,635	13,659	240,674	827,498	205,423	11,280

День/неделя: Суббота - 1 неделя 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,674	3,870	17,699	125,042	0,067	1,300	26,400	0,256	129,312	105,600	16,912	0,410
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,380	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,100	0,400	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в виде ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	0,000		14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак:	655,000	11,610	8,240	71,662	409,390	0,138	5,120	61,480	1,019	293,462	250,720	41,742	4,723
<i>Обед</i>														
	Икра свежая	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
279	Тфтели мясные с томатным соусом	120	12,726	29,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,300	0,330	19,500	4,200	6,300	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед:	770,000	25,053	35,628	99,207	825,659	0,408	26,014	282,371	9,816	129,912	389,129	147,847	6,977
<i>Полдник</i>														
424	Булочка дрожжевая	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник:	300,000	12,303	12,757	101,813	571,959	0,175	0,440	59,400	5,330	34,450	131,215	18,383	1,817
	Итого за Суббота - 1 неделя 7-11 лет	1 725,000	48,968	56,625	372,682	1 807,008	0,781	31,574	403,251	16,165	457,824	771,064	207,972	13,517

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет

№ рец.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																			
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	0,318					
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060									
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300					
Итого за Завтрак			10,141	6,721	75,481	407,791	0,178	16,378	32,200	1,120	129,888	128,950	33,472	4,058					
<i>Обед</i>																			
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540					
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,302	17,896	1,024					
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487					
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828					
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
Итого за Обед			24,236	25,888	90,028	689,603	0,505	57,509	554,021	6,067	100,724	337,602	94,916	6,049					
<i>Полдник</i>																			
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	60,237	14,875	1,713					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
Итого за Полдник			9,244	11,602	77,636	447,706	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,477	19,275	2,572					
Итого за Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет			43,621	43,911	243,155	1 545,100	0,808	74,154	438,658	11,857	264,496	574,119	147,663	12,679					

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	1,500	0,340	3,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>29,557</i>	<i>28,325</i>	<i>51,988</i>	<i>585,469</i>	<i>0,248</i>	<i>15,971</i>	<i>983,900</i>	<i>2,772</i>	<i>224,600</i>	<i>471,770</i>	<i>55,540</i>	<i>9,376</i>
<i>Обед</i>														
71	Югурт свежий порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,500	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
88/2011	Шу из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
268	Выпечка мясная с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,359	343,063	0,313	1,674	32,409	3,696	140,600	22,860	1,780	22,860
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	230,691	0,608	16,000	90,890	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,363	74,595	0,248	0,180	0,248	7,479	0,248	6,840	4,905	0,192	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,120	21,000	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>37,463</i>	<i>35,836</i>	<i>108,531</i>	<i>909,161</i>	<i>1,164</i>	<i>26,629</i>	<i>278,973</i>	<i>6,956</i>	<i>196,152</i>	<i>515,152</i>	<i>151,377</i>	<i>9,311</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,037	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
	Варениц	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	4,000	236,000	192,000	32,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>14,412</i>	<i>15,749</i>	<i>59,067</i>	<i>435,487</i>	<i>0,184</i>	<i>4,533</i>	<i>75,037</i>	<i>8,680</i>	<i>260,561</i>	<i>276,104</i>	<i>46,222</i>	<i>1,941</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 610,000</i>	<i>81,432</i>	<i>79,910</i>	<i>219,586</i>	<i>1 930,117</i>	<i>1,596</i>	<i>47,133</i>	<i>848,310</i>	<i>14,408</i>	<i>681,313</i>	<i>1 263,026</i>	<i>253,139</i>	<i>20,628</i>

День/неделя: Вторник - 2 неделя 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (голландский)	15	3,900	3,915	33,771	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	16,380	219,471	0,128	1,309	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Каша из консервов "Какао со стуженным молоком и Батон	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	8,000	0,680	14,000	8,000	2,800	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>655,000</i>	<i>14,993</i>	<i>13,273</i>	<i>90,951</i>	<i>544,681</i>	<i>0,227</i>	<i>3,719</i>	<i>82,100</i>	<i>0,974</i>	<i>280,250</i>	<i>285,720</i>	<i>55,460</i>	<i>4,226</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
268	Рыба запеченная	80	19,666	17,436	3,496	213,526	0,132	0,563	11,250	2,613	49,580	275,150	62,895	0,089
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,175	27,995	19,000	0,179	40,220	96,830	34,510	1,332
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	0,120	21,000	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,120	21,000	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>36,301</i>	<i>28,785</i>	<i>86,099</i>	<i>715,179</i>	<i>0,694</i>	<i>51,282</i>	<i>310,882</i>	<i>6,068</i>	<i>650,902</i>	<i>550,249</i>	<i>156,617</i>	<i>5,882</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	32,250	5,310	129,415	17,783	1,767	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	6,550	0,008	9,120	4,880	0,883	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,539</i>	<i>12,812</i>	<i>90,796</i>	<i>528,807</i>	<i>0,177</i>	<i>60,100</i>	<i>38,800</i>	<i>5,318</i>	<i>138,535</i>	<i>22,663</i>	<i>2,650</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 695,000</i>	<i>63,833</i>	<i>54,270</i>	<i>267,846</i>	<i>1 788,667</i>	<i>1,098</i>	<i>56,701</i>	<i>482,962</i>	<i>12,360</i>	<i>478,952</i>	<i>974,504</i>	<i>254,740</i>	<i>12,758</i>

День/неделя: Среда - 2 неделя 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
174	Клара Рикова молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,233	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	Кофеяный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,050	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	16,500	13,500	3,300
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>11,308</i>	<i>8,826</i>	<i>88,423</i>	<i>483,231</i>	<i>0,188</i>	<i>16,625</i>	<i>41,000</i>	<i>0,992</i>	<i>133,680</i>	<i>186,950</i>	<i>51,620</i>	<i>4,267</i>
	<i>Обед</i>													
	Икра свежая	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	22,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	9,953	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	525,054	0,001	1,700	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	0,580	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>24,708</i>	<i>41,393</i>	<i>107,237</i>	<i>912,093</i>	<i>0,221</i>	<i>11,924</i>	<i>191,411</i>	<i>3,435</i>	<i>86,820</i>	<i>138,339</i>	<i>40,914</i>	<i>3,186</i>
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	4,950	8,240	4,400	0,839
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,851</i>	<i>10,495</i>	<i>88,705</i>	<i>474,140</i>	<i>0,116</i>	<i>0,467</i>	<i>29,112</i>	<i>4,574</i>	<i>31,072</i>	<i>89,067</i>	<i>19,129</i>	<i>2,567</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 575,000</i>	<i>43,867</i>	<i>60,714</i>	<i>284,365</i>	<i>1 869,464</i>	<i>0,525</i>	<i>28,016</i>	<i>264,523</i>	<i>9,001</i>	<i>271,572</i>	<i>414,356</i>	<i>111,663</i>	<i>10,020</i>

День/неделя: Четверг - 2 неделя 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
279	Пельмени мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,983	29,340	147,110	24,580	1,849
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	1,700	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,580	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,416</i>	<i>24,266</i>	<i>88,823</i>	<i>663,772</i>	<i>0,225</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>6,243</i>	<i>63,230</i>	<i>233,300</i>	<i>44,700</i>	<i>4,166</i>
	<i>Обед</i>													
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
289	Рат. овощное из пшны	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,055	18,263	74,595	0,005	0,180	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,547</i>	<i>24,283</i>	<i>78,847</i>	<i>624,467</i>	<i>0,425</i>	<i>45,647</i>	<i>636,872</i>	<i>5,763</i>	<i>110,722</i>	<i>322,850</i>	<i>95,867</i>	<i>4,971</i>
415	Салата овощная	100	9,902	7,405	66,494	372,597	0,160	0,440	23,325	3,573	24,786	100,378	15,812	1,352
357	Кисель витаминизированный	200	24,180	97,900	97,900	0,020	0,440	0,440	0,020	2,200	2,200	0,600	0,600	0,050
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,902</i>	<i>7,495</i>	<i>90,674</i>	<i>470,497</i>	<i>0,160</i>	<i>0,440</i>	<i>23,325</i>	<i>3,593</i>	<i>26,986</i>	<i>102,778</i>	<i>16,212</i>	<i>1,402</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>54,865</i>	<i>56,044</i>	<i>258,346</i>	<i>1 758,736</i>	<i>0,310</i>	<i>52,447</i>	<i>778,597</i>	<i>15,699</i>	<i>200,958</i>	<i>660,418</i>	<i>156,859</i>	<i>10,539</i>

День/неделя: Пятница - 2 неделя 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
14	Масло (порошки)	10	0,080	7,250	0,130	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
	Пенные	50	3,900	34,645	0,040	5,500	1,750	5,000	14,500	45,000	10,000					
173	Чаша пшеница молочная	200	5,670	4,340	27,616	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,100	0,500	8,240	4,950	4,400	0,859					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	0,480					
	Итого за Завтрак	500,000	12,650	19,331	93,834	1,088	69,200	2,640	230,702	221,440	55,228					
<i>Обед</i>																
71	Пловиды свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000					
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	0,094	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,314	33,541	0,156	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760					
202	Салатки отварные	150	5,643	3,564	36,008	0,087	16,000	0,805	46,320	8,380	0,853					
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	0,018	3,600	0,180	12,600	7,200	0,540					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000					
	Итого за Обед	750,000	28,869	31,844	122,788	0,544	375,801	7,073	114,004	347,632	87,436					
<i>Полдник</i>																
415	Кремль сахарный	100	10,556	13,681	67,915	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516					
	Сливки	200	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000					
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,115	0,214	45,085	5,930	268,787	296,713	45,516					
Итого за Пятница - 2 неделя 7-11 лет																
	Итого за Пятница - 2 неделя 7-11 лет	1 550,000	57,675	70,556	293,937	1,001	35,238	528,286	15,643	513,493	188,180					

День/неделя: Суббота - 2 неделя 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и стученным молоком	170	22,811	13,204	46,436	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	42,830					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600					
338	Фрукты (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500					
	Итого за Завтрак	560,000	26,687	14,179	93,979	0,215	17,326	83,580	1,860	219,780	66,810					
<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	0,027	9,600	0,240	9,300	16,800	10,200					
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,340					
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178					
171	Чаша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720					
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,033	57,240	0,330	6,000	19,500	4,200					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000					
	Итого за Обед	740,000	26,149	20,938	93,222	0,366	19,977	266,932	5,509	349,758	91,950					
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12,922	14,511	45,176	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,100	0,500	8,240	4,950	4,400	0,859					
	Итого за Полдник	300,000	13,122	14,562	58,219	0,253	19,900	115,787	4,866	69,169	167,767					
Итого за Суббота - 2 неделя 7-11 лет																
	Итого за Суббота - 2 неделя 7-11 лет	1 600,000	65,958	49,679	245,430	0,734	57,203	466,289	12,235	373,970	186,056					

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет

№ реч.	Наименование, дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭД (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
7	Булочка горячая с сыром	60	8,042	5,662	18,400	1,710	10,500	0,050	0,027	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,944	94,000	0,044	0,180	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
	<i>Итого за Завтрак:</i>	<i>500,000</i>	<i>17,115</i>	<i>12,741</i>	<i>84,894</i>	<i>84,894</i>	<i>524,209</i>	<i>0,223</i>	<i>1,470</i>	<i>85,468</i>	<i>4,380</i>	<i>344,800</i>	<i>338,984</i>	<i>59,782</i>	<i>2,777</i>
<i>Обед</i>															
71	Нарезка овсяная	60	0,540	0,090	1,710	0,090	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,608	5,512	15,090	7,608	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,095	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	18,263	74,595	0,005	0,180	19,000	0,248	7,470	6,840	4,305	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,240	70,500	0,033	0,120	37,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	77,700	0,090	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед:</i>	<i>740,000</i>	<i>39,953</i>	<i>24,341</i>	<i>88,227</i>	<i>88,227</i>	<i>740,457</i>	<i>0,689</i>	<i>45,893</i>	<i>256,906</i>	<i>4,650</i>	<i>132,972</i>	<i>495,614</i>	<i>121,001</i>	<i>5,912</i>
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,053	13,163	0,483	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник:</i>	<i>300,000</i>	<i>9,280</i>	<i>11,606</i>	<i>77,756</i>	<i>77,756</i>	<i>449,066</i>	<i>0,126</i>	<i>1,867</i>	<i>52,317</i>	<i>4,678</i>	<i>35,484</i>	<i>108,357</i>	<i>19,755</i>	<i>2,596</i>
	Итого за Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет	1 540,000	66,348	48,688	250,877	250,877	1 713,732	1,038	49,230	394,891	10,708	513,256	942,955	200,538	11,285

День/неделя: Понедельник - 3 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	8,240	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	24,000	0,400	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	34,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	17,968	93,315	556,640	0,209	15,500	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
103	Суп с перемешью на бульоне	200	1,478	2,704	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	3,600	16,000	0,336	12,000	112,210	74,220	2,516
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	3,200	19,500	0,400	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	24,366	28,505	89,442	714,423	0,601	14,010	212,932	3,323	94,562	353,710	132,442	6,921
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	1,800	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	40,000	0,060	1,800	242,000	188,000	30,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Понедельник	300,000	17,963	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	99,000	5,110	274,250	317,415	47,783	1,967
	Итого за Понедельник - 3 7-11 лет	1 610,000	59,741	58,236	269,790	1 850,122	1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	225,815	14,845

День/неделя: Вторник - 3 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша пшеница молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	130,200	35,628	0,914
384	Каша из кедров: "Каша со ступенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	250,000	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
209	Яично отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	55,000	192,000	0,070	55,000	192,000	12,000	2,500
	Итого за Завтрак	500,000	24,630	18,490	69,296	542,930	0,312	1,378	282,200	1,320	166,252	363,700	54,628	3,964
71	Шарика овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	2,600	0,180	12,600	7,200	4,200	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	685,000	25,118	38,609	112,740	902,366	0,273	33,775	259,252	2,887	80,431	152,611	52,934	3,117
415	Кружалец сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Вторник	300,000	10,792	13,736	81,078	491,314	0,156	1,700	43,665	5,938	33,337	117,833	20,396	2,366
	Итого за Вторник - 3 7-11 лет	1 485,000	60,540	70,895	263,114	1 936,610	0,741	36,853	585,317	10,145	280,020	634,344	127,958	9,447

День/неделя: Среда - 3-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe	
<i>Завтрак</i>														
268	Батиска мясное с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,163	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,400	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак:	510,000	21,053	30,277	68,222	632,212	0,519	3,374	97,001	4,480	58,999	287,930	107,560	5,628
<i>Обед</i>														
	Икра осетрина	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,317	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед:	700,000	27,563	30,713	98,244	793,162	0,463	15,438	469,271	7,996	110,792	372,739	103,032	5,191
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,340	4,950	8,340	4,400	0,859
	Итого за Полдник:	300,000	9,244	11,602	77,636	447,706	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,577	19,275	2,572
	Итого за Среда - 3-7-11 лет	1 510,000	57,860	72,592	244,302	1 873,080	1,107	19,079	618,709	17,146	203,675	768,146	229,887	13,391

День/неделя: Четверг - 3-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe	
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (поршилки)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,500	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак:	605,000	15,353	13,873	83,191	524,071	0,252	16,719	82,100	1,274	304,250	288,220	60,960	4,726
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
	Брюква	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,043	49,398	0,001	0,100	0,500	0,340	4,950	8,340	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед:	740,000	35,888	34,025	83,081	791,174	0,624	32,355	417,292	8,101	167,499	492,941	158,828	8,047
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и яблоком	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900	0,440	0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник:	300,000	12,922	14,511	69,356	460,998	0,152	20,240	115,287	4,886	66,419	161,327	23,516	2,266
	Итого за Четверг - 3-7-11 лет	1 645,000	64,163	62,409	235,628	1 776,243	1,028	69,514	614,679	14,261	538,168	942,488	243,304	15,039

День/неделя: Пятница - 3-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюди	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ма	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	4,400	0,839			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,440	8,000	14,000	8,000	2,800	0,440			
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000						2,800			
<i>Итого за завтрак</i>																	
		670,000	26,051	13,575	101,559	627,859	0,189	2,726	83,500	1,552	194,180	349,160	60,830	5,344			
<i>Обед</i>																	
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420			
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602			
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,043	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983			
304	Пюре из овощей с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	16,000	0,365	90,890	248,700	80,420	5,137			
357	Кисель	180			21,762	88,110	0,396			0,018	1,980	1,620	0,540	0,045			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,800	0,033	0,600	0,000	0,090	19,500	4,200	6,000	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	8,840	0,840			
<i>Итого за обед</i>																	
		740,000	50,333	21,576	99,286	799,331	0,972	15,514	253,906	3,467	157,672	582,414	141,626	8,557			
<i>Полдник</i>																	
415	Кремль, сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483				
	Раженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	66,000	0,200	184,000	28,000	28,000	0,200				
<i>Итого за полдник</i>																	
		300,000	16,356	18,681	76,315	544,566	0,194	6,600	6,130	274,787	292,713	43,516	1,683				
<i>Итого за Пятница - 3-7-11 лет</i>																	
		1 660,000	92,640	53,632	277,160	1 981,756	1,355	18,840	446,691	11,149	626,639	1 274,287	245,972	15,384			

День/неделя: Суббота - 3-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюди	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ма	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	0,318			
371	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
<i>Итого за завтрак</i>																	
		590,000	8,137	4,526	72,224	368,039	0,150	17,688	23,780	1,068	136,438	138,970	38,352	4,941			
<i>Обед</i>																	
71	Омлет свежие помидорные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300			
101	Суп картофельный с сельдой	200	4,202	2,348	12,365	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,210	63,134	18,046	0,822			
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	32,783	279,816	66,878	1,079			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,320	34,510	1,312			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,600	0,000	0,330	19,500	4,200	6,000	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	8,840				
<i>Итого за обед</i>																	
		770,000	32,319	24,369	85,689	656,187	0,566	46,415	380,512	4,366	153,803	521,691	148,939	4,895			
<i>Полдник</i>																	
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	4,400	0,839			
<i>Итого за субботу</i>																	
		300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600			
<i>Итого за Суббота - 3-7-11 лет</i>																	
		1 660,000	48,688	39,695	222,114	1 411,101	0,841	67,136	436,729	10,114	519,752	752,025	208,913	12,436			

Возрастная группа 7-11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	56,034	65,019	283,464	1 959,189	0,746	34,324	376,597	10,974	426,647	571,802	124,190	11,878			
Вторник - 1 неделя	64,958	61,125	245,253	1 802,355	0,940	43,025	402,043	10,760	533,103	928,779	191,163	8,866			
Среда - 1 неделя	77,925	59,782	263,582	1 916,049	1,556	77,487	508,619	11,646	470,262	1 032,938	248,878	18,708			
Четверг - 1 неделя	68,501	60,398	244,783	1 805,743	0,970	22,395	658,297	9,663	553,134	1 058,536	234,117	11,674			
Пятница - 1 неделя	61,937	64,583	261,134	1 834,474	1,123	50,372	506,625	13,659	240,674	827,498	205,423	11,280			
Суббота - 1 неделя	48,968	56,625	272,682	1 807,008	0,781	31,574	403,251	16,165	457,824	771,064	207,972	13,517			
ВОСКРЕСЕНЬЕ - 1 неделя	43,621	43,911	243,155	1 545,100	0,808	74,154	438,658	11,857	264,496	574,119	147,663	12,679			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,278	58,778	259,150	1 809,988	0,989	47,619	470,584	12,103	420,877	823,534	194,201	12,657			
Понедельник - 2 неделя	81,432	79,910	219,586	1 930,117	1,596	47,133	848,310	14,408	681,213	1 263,026	253,139	20,628			
Вторник - 2 неделя	63,833	54,270	267,846	1 888,667	1,098	56,701	452,962	12,360	478,952	974,504	234,740	12,758			
Среда - 2 неделя	43,867	60,714	284,365	1 869,464	0,525	28,016	264,523	9,001	271,572	414,356	111,663	10,020			
Четверг - 2 неделя	54,865	56,844	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539			
Пятница - 2 неделя	57,675	70,356	293,937	2 038,069	1,001	35,238	528,286	15,643	513,493	865,805	188,180	10,882			
Суббота - 2 неделя	65,958	49,679	245,420	1 712,587	0,734	57,203	466,299	12,235	373,070	870,065	186,056	12,611			
ВОСКРЕСЕНЬЕ - 2 неделя	66,348	48,688	250,877	1 713,732	1,038	49,230	394,891	10,708	513,256	942,955	200,538	11,285			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,997	59,952	260,054	1 830,196	0,972	46,567	533,410	12,865	433,231	855,876	190,168	12,675			
Понедельник - 3	59,741	58,230	269,790	1 850,122	1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	225,815	14,845			
Вторник - 3	60,540	70,895	263,114	1 936,610	0,741	36,853	585,317	10,145	280,020	634,144	127,958	9,447			
Среда - 3	57,860	72,592	244,302	1 873,080	1,407	19,079	618,709	17,146	203,675	768,146	229,887	13,391			
Четверг - 3	64,163	62,409	235,628	1 776,243	1,028	69,314	614,679	14,261	538,168	942,488	243,304	15,039			
Пятница - 3	92,640	53,632	277,160	1 981,756	1,355	18,840	446,691	11,149	626,639	1 224,287	245,972	15,384			
Суббота - 3	48,688	39,695	222,114	1 411,101	0,841	67,136	436,729	10,114	319,752	752,025	205,913	12,436			
ВОСКРЕСЕНЬЕ - 3	49,776	56,414	285,865	1 856,767	0,921	31,048	461,406	12,628	273,492	652,770	153,666	10,789			
СРЕДНЕЕ за 3 недели	61,915	59,124	256,853	1 812,240	1,019	39,054	507,695	12,281	416,917	845,039	204,645	13,047			
ИТОГО среднее за 3 недели	61,397	59,285	258,686	1 817,475	0,993	44,413	503,896	12,416	423,675	841,483	196,338	12,793			
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	80%	75%	77%	77%	83%	74%	72%	103%	39%	76%	79%	107%			

Возрастная группа 7-11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	570,000	685,000	300,000	1 555,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	560,000	740,000	300,000	1 600,000
Четверг - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1 неделя	570,000	770,000	300,000	1 580,000
Суббота - 1 неделя	635,000	770,000	300,000	1 725,000
ВОСКРЕСЕНЬЕ - 1 неделя	590,000	700,000	300,000	1 590,000
Понедельник - 2 неделя	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 неделя	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2 неделя	590,000	685,000	300,000	1 575,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	750,000	300,000	1 550,000
Суббота - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 600,000
ВОСКРЕСЕНЬЕ - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 3	500,000	685,000	300,000	1 485,000
Среда - 3	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Четверг - 3	605,000	740,000	300,000	1 645,000
Пятница - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Суббота - 3	590,000	770,000	300,000	1 660,000
ВОСКРЕСЕНЬЕ - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 3 недели	554	733	300	1 587
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

№ рсч.	День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
204		Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,680	245,140	24,560	1,502
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,100	0,859
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	0,600	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440
338		Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	88,900	2,020	339,430	295,880	13,500	3,300
		<i>Итого за завтрак</i>	590,000	19,090	13,567	98,263	597,330	0,221	15,224	89,900	4,040	359,430	295,880	48,060	6,101
<i>Обед</i>															
71		Нарезка овощей:	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
102		Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
392		Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	0,050	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,160	0,320	0,440	8,000	26,000	5,600	0,056
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	0,600	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
		<i>Итого за обед</i>	815,000	32,529	44,344	129,332	1 057,987	0,499	23,664	337,331	4,047	199,005	245,796	78,153	4,641
<i>Полдник</i>															
415		Крекель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	0,008	6,550	0,120	4,880	0,883
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	0,120	4,880	0,883
		<i>Итого за полдник</i>	350,000	16,197	22,695	123,032	761,140	0,234	69,140	9,791	0,008	13,100	0,240	9,760	1,766
		<i>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	1 755,000	67,816	80,606	350,627	2 416,357	0,954	42,688	494,251	15,858	495,718	705,835	154,488	13,898
<i>Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>															
<i>Завтрак</i>															
14		Масло (поршину)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
		Печенье	50	3,990	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	10,000	1,150
175		Каша манная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	0,992
384		Кефирная каша	300	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,300	0,060	9,000	26,000	5,200	0,480	0,480
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,160	0,320	7,600	26,000	5,200	0,480	0,480
		<i>Итого за завтрак</i>	550,000	16,293	25,793	111,924	712,171	0,276	49,444	2,786	176,580	260,870	59,580	2,542	2,542
<i>Обед</i>															
71		Остаток свежих порционных	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	0,500
103		Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
293		Целебное заливочное (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,598	0,145	4,438	3,527	15,867	236,094	26,861	26,861	1,092
128		Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
348		Компот из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,263	74,595	0,005	0,180	0,238	7,470	6,840	4,905	4,905	0,192
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	0,600	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	1,120
		<i>Итого за обед</i>	890,000	47,833	25,011	109,332	802,536	0,656	47,716	267,957	3,962	139,758	221,287	72,642	5,642
<i>Полдник</i>															
406		Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
		Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200	0,200
		<i>Итого за вторник</i>	350,000	17,819	21,129	85,012	608,339	0,226	5,000	113,920	7,223	284,848	310,175	49,336	2,812
		<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	1 790,000	75,945	71,933	297,268	2 153,046	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	250,203	10,996

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	200	26,943	15,212	53,550	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	0,1467					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883						
268	Котлеты рубленые из мяса	150	0,600	0,600	14,700	0,035	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300						
338	Фрукт (яблоко)	40	3,040	0,320	19,680	0,044	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>30,819</i>	<i>16,187</i>	<i>100,893</i>	<i>0,237</i>	<i>17,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,906</i>	<i>242,150</i>	<i>401,640</i>	<i>75,750</i>	<i>6,090</i>					
<i>Обед</i>																		
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900					
88	Пиц из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911					
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	0,341	1,240	21,000	1,424	149,760	22,690	1,849						
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	43,356	0,680	302,151	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159					
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	0,018	3,600	0,180	0,180	12,600	7,200	0,540						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>45,473</i>	<i>35,657</i>	<i>134,062</i>	<i>1,437</i>	<i>55,678</i>	<i>430,313</i>	<i>6,025</i>	<i>223,283</i>	<i>618,101</i>	<i>191,362</i>	<i>11,919</i>					
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,770	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	4,400	0,859						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,585</i>	<i>21,823</i>	<i>80,813</i>	<i>0,229</i>	<i>29,800</i>	<i>173,445</i>	<i>7,541</i>	<i>101,302</i>	<i>243,713</i>	<i>35,226</i>	<i>4,184</i>					
Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше																		
	Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше	1 830,000	95,877	73,667	315,768	1,903	102,888	702,138	15,232	566,735	1 267,294	303,889	22,193					

День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500				
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	0,087	281,091	0,087	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656				
384	Каша из консервов "Касяво со ступеным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	0,030	95,610	0,390	9,000	0,060	70,000	32,500	7,000	0,540				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	117,500	0,055	10,000	0,550	70,000	7,000	0,540					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>25,812</i>	<i>21,231</i>	<i>88,966</i>	<i>0,242</i>	<i>302,800</i>	<i>1,937</i>	<i>302,800</i>	<i>1,452</i>	<i>216,520</i>	<i>405,850</i>	<i>39,880</i>	<i>3,706</i>				
<i>Обед</i>																		
71	Нарезка окешки	100	0,900	0,150	2,850	0,045	17,500	0,045	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700				
96	Расольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	0,076	121,765	0,076	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908				
294	Шинель рубленый из мяса птицы	100	18,180	20,651	12,907	0,139	311,401	1,384	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925				
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	0,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,044	57,240	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	103,600	0,160	0,160	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	103,600	0,160	29,200	50,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,709</i>	<i>32,801</i>	<i>108,629</i>	<i>0,654</i>	<i>394,841</i>	<i>27,523</i>	<i>133,063</i>	<i>5,780</i>	<i>483,710</i>	<i>170,012</i>	<i>8,116</i>					
<i>Полдник</i>																		
415	Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	0,240	558,968	0,240	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028				
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	0,060	105,000	1,800	40,000	0,600	188,000	30,000	0,200					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>20,454</i>	<i>16,248</i>	<i>109,146</i>	<i>0,300</i>	<i>663,968</i>	<i>75,000</i>	<i>5,362</i>	<i>279,200</i>	<i>338,580</i>	<i>53,420</i>	<i>2,228</i>					
Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше																		
	Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше	1 790,000	79,975	70,280	306,741	1,196	772,681	31,260	12,594	630,783	1 240,140	283,312	14,050					

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше																
<i>Завтрак</i>																
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,083		
292	Салатик отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	0,955	16,000	0,255	16,230	55,020	9,980	1,013		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,194	0,396	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	350,000	24,483	37,800	97,921	753,546	0,637	1,928	99,022	5,147	64,890	244,903	45,190	4,295		
<i>Обед</i>																
71	Огуры свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
101	Суп картофельный с курдой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991		
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	14,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,999		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	41,370	16,060	1,389		
357	Кисель	180	21,762	88,110	0,396	88,110	0,044	0,396	0,018	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,194	0,396	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржаное-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	920,000	37,159	28,776	107,626	794,299	0,693	58,333	453,583	4,972	180,370	609,005	174,380	5,884		
<i>Полдник</i>																
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562		
377	Чай с лимон	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Полдник	350,000	11,712	15,726	126,661	685,951	0,175	2,100	43,500	6,871	45,735	130,366	26,974	3,445		
	Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше	1 820,000	73,354	75,702	326,208	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624		
День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше																
<i>Завтрак</i>																
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513		
377	Чай с лимон	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Завтрак	465,000	9,979	8,807	35,447	262,650	0,009	3,445	68,080	1,083	328,190	277,120	45,970	4,826		
<i>Обед</i>																
	Итого за Обед	705,000	12,279	9,207	76,087	440,659	0,155	5,445	68,080	1,083	328,190	277,120	45,970	4,826		
<i>Полдник</i>																
82	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
279	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044		
173	Тертые мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965		
348	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
	Итого за Полдник	660,000	11,009	20,190	52,829	483,350	0,366	32,641	136,921	13,012	117,960	113,870	132,740	6,700		
	Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше	1 975,000	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,187	938,832	252,440	15,974		

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,065	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>11,211</i>	<i>7,608</i>	<i>81,257</i>	<i>443,313</i>	<i>0,192</i>	<i>16,625</i>	<i>38,000</i>	<i>1,200</i>	<i>156,544</i>	<i>150,600</i>	<i>37,076</i>	<i>4,138</i>
<i>Обед</i>														
71	Повидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,938</i>	<i>32,103</i>	<i>112,059</i>	<i>864,169</i>	<i>0,655</i>	<i>77,247</i>	<i>488,281</i>	<i>7,775</i>	<i>130,293</i>	<i>432,387</i>	<i>124,187</i>	<i>7,677</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	37,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,767</i>	<i>17,384</i>	<i>109,942</i>	<i>644,964</i>	<i>0,188</i>	<i>0,350</i>	<i>78,420</i>	<i>7,007</i>	<i>48,357</i>	<i>157,114</i>	<i>26,716</i>	<i>3,429</i>
	Итого за Воскресенье - 1 неделя 12 лет и старше	1 850,000	55,916	57,095	303,258	1 952,446	1,035	94,222	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
210	Юлечки натуральной	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,137	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	93,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,859	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	10,044	0,440	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	390,000	38,077	37,729	53,491	710,289	0,300	16,237	656,800	3,594	285,340	610,930	66,060	10,950
	Обед													
71	Отури свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
88	Шп из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
268	Биточка мясная с томатным соусом	180	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
304	Комот из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	86,520	6,159
348	Хлеб пшеничный	40	0,234	0,320	19,680	10,044	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	920,000	41,660	40,112	130,419	1 062,205	1,001	31,416	538,832	7,821	239,322	622,223	185,587	11,305
	Ужин													
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
	Варени	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	Итого за Ужин	350,000	18,419	21,129	84,612	602,339	0,246	6,000	91,920	7,023	272,848	318,175	53,336	2,812
	Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше	1 860,000	101,156	99,270	268,552	2 579,833	1,947	57,103	1 087,582	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067

День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
15	Сыр (порциками)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Каша из консервов "Какао со стуженным молоком и ватом"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	0,600	7,600	5,200	0,480
	Ватом	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,020	2,000	0,680	14,000	8,000	2,800	0,480
348	Сок 200 мл в инд пл	200			22,400	90,000	0,020	2,000	0,020					
	Итого за Вторник	705,000	16,453	14,768	99,609	598,281	0,260	4,018	90,700	1,011	309,680	322,870	64,510	4,422
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	34,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,586	38,761	2,231
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,320	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,000		19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	42,488	32,334	106,560	856,536	0,869	68,923	429,933	7,179	194,677	651,666	191,661	7,417
	Ужин													
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	7,966	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Вторник	350,000	18,691	19,191	129,613	765,837	0,264	1,700	89,680	7,974	54,925	204,243	31,554	3,533
	Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше	1 945,000	77,632	66,293	335,782	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,548	15,372

День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дневной недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,529	181,350	40,880	0,656
384	Кобфейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,309	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	16,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>12,112</i>	<i>10,251</i>	<i>97,986</i>	<i>540,091</i>	<i>0,206</i>	<i>16,937</i>	<i>52,800</i>	<i>1,012</i>	<i>183,529</i>	<i>223,850</i>	<i>59,980</i>	<i>4,196</i>
<i>Обед</i>														
103	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
392	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	0,584	15,362	52,739	12,551	0,709
377	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,088	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	16,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за обед</i>	<i>815,000</i>	<i>28,972</i>	<i>49,654</i>	<i>128,714</i>	<i>1 094,983</i>	<i>0,291</i>	<i>15,164</i>	<i>231,411</i>	<i>5,402</i>	<i>114,560</i>	<i>179,059</i>	<i>54,823</i>	<i>3,963</i>
<i>Полдник</i>														
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,800	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>11,676</i>	<i>15,722</i>	<i>126,541</i>	<i>684,591</i>	<i>0,174</i>	<i>0,500</i>	<i>43,420</i>	<i>6,863</i>	<i>44,135</i>	<i>129,486</i>	<i>26,494</i>	<i>3,421</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 805,000</i>	<i>53,360</i>	<i>75,627</i>	<i>353,241</i>	<i>2 319,675</i>	<i>0,671</i>	<i>32,601</i>	<i>327,631</i>	<i>13,207</i>	<i>342,215</i>	<i>532,395</i>	<i>141,297</i>	<i>11,780</i>
День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше														
<i>Завтрак</i>														
279	Тейгетти мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	137,490	25,620	1,965
202	Рожня отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	16,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,877</i>	<i>26,184</i>	<i>97,805</i>	<i>726,802</i>	<i>0,249</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>6,556</i>	<i>65,690</i>	<i>256,510</i>	<i>47,740</i>	<i>4,176</i>
<i>Обед</i>														
71	Орзуца слоеная порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000		0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
289	Рисл овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,295	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	16,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,620</i>	<i>30,176</i>	<i>96,609</i>	<i>722,677</i>	<i>0,551</i>	<i>58,904</i>	<i>804,050</i>	<i>7,118</i>	<i>111,561</i>	<i>413,308</i>	<i>123,516</i>	<i>6,382</i>
<i>Полдник</i>														
415	Слобб обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240	35,000		5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
357	Кисель витаминизированный	200	24,180		97,900		0,440			0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>14,854</i>	<i>11,248</i>	<i>123,926</i>	<i>656,868</i>	<i>0,440</i>	<i>35,000</i>	<i>35,000</i>	<i>5,382</i>	<i>39,400</i>	<i>152,380</i>	<i>24,020</i>	<i>2,078</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 760,000</i>	<i>68,351</i>	<i>67,608</i>	<i>318,340</i>	<i>2 156,347</i>	<i>1,040</i>	<i>65,508</i>	<i>943,550</i>	<i>19,056</i>	<i>246,651</i>	<i>822,198</i>	<i>195,276</i>	<i>12,936</i>

День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
14	Масло (спиривая)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,000	1,750	14,500	45,000	10,000		1,050
172	Каша пшеница молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,080	0,138	126,565	124,000	44,535		1,142
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400		0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		7,600	0,680	7,600	26,000	4,400		0,480
	Итого за Завтрак	550,000	14,068	20,817	100,739	645,514	0,282	1,335	75,000	2,668	156,015	256,240	64,235		5,551
	Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060		183,002	0,700	14,000	36,000	20,000		0,900
118	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	284,375	2,737	32,143	87,990	22,370		1,280
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	143,740	25,760		1,749
202	Салат из отварной свеклы	180	6,743	3,694	232,621	43,058	0,104	16,000	0,955	0,180	16,230	9,980	7,200		1,013
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	12,600	9,200		0,540
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600		0,440
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000		1,120
	Итого за Обед	890,000	33,087	34,344	146,045	1 029,043	0,659	41,700	497,877	8,190	137,243	403,350	106,910		7,642
	Полдник														
415	Кремль сырники	150	15,961	22,640	109,869	706,292	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395		2,273
	Сметана	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000		0,200
	Итого за Полдник	350,000	21,561	27,640	119,269	811,292	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	554,039	53,395		2,473
	Итого за Питание - 2 недели 12 лет и старше	1 790,000	68,716	82,801	366,053	2 483,949	1,233	47,835	680,317	20,641	575,981	1 012,629	224,440		13,066
	День/неделя: Суббота - 2 недели 12 лет и старше														

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770		1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880		0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600		0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500		3,300
	Итого за Завтрак	590,000	30,819	16,187	100,893	682,869	0,237	17,410	98,380	1,906	242,150	403,640	73,250		6,090
	Обед														
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,130	2,850	17,500	0,045		106,500	0,400	15,500	28,000	17,000		0,700
96	Распльняк московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032		0,908
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,383	143,243	23,645		0,871
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220		0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,532	57,240									0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600		0,440
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000		1,120
	Итого за Обед	890,000	30,907	24,286	114,201	810,545	0,467	28,691	357,121	6,481	114,626	426,203	116,497		4,754
	Полдник														
406	Пирожок с капустой и яблом	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377		3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400		0,859
	Итого за Полдник	450,000	19,585	21,823	80,813	598,122	0,229	29,800	173,445	7,301	101,302	247,553	38,777		4,184
	Итого за Суббота - 2 недели 12 лет и старше	1 830,000	81,311	62,296	295,907	2 091,536	0,933	75,901	628,946	15,688	458,078	1 075,396	229,024		15,028

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
7	Бутерброд горный с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,550	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682		
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	550,000	18,575	14,236	93,552	578,509	0,256	1,769	94,068	1,417	374,230	376,134	68,652	2,971		
<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,400	0,700		
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231		
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	13,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
348	Компот из сушеных фруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	46,428	28,602	107,663	884,048	0,856	59,916	344,458	5,715	164,754	590,590	150,497	7,364		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Полдник	350,000	13,803	17,388	110,062	646,324	0,189	1,950	78,500	7,015	49,957	157,994	27,196	3,453		
	Итого за Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше	1 790,000	78,806	60,226	311,277	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790		

День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
204	Рожки отпарные с сиром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	14,700	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,640	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,500	16,500	13,500	3,500	3,500			
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,130	295,880	48,060	6,101			
<i>Обед</i>																	
71	Ортыцы свежие паровые	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,959	0,100	16,959	29,959	4,000	0,500			
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559			
268	Котлеты рулетные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	0,402	30,140	149,760	22,600	1,849			
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,800	20,000	0,072	13,680	133,370	88,220	2,987			
349	Компот из свежих абрикос	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,044	0,440	5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	14,700	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	80,000	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	890,000	28,828	32,817	108,230	847,963	0,833	18,304	271,030	4,112	117,640	427,828	162,300	8,283			
<i>Полдник</i>																	
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,430	711,089	0,262	89,100	48,375	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650			
	Сладок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	0,060	242,000	188,000	30,600	0,200			
	Итого за Полдник	350,000	24,055	24,136	125,830	816,089	0,222	1,800	290,375	7,966	290,375	382,123	56,674	2,850			
Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше																	
Итого за Вторник - 3 12 лет и старше																	

День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,235	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
173	Каша пшеница молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	0,390	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,182			
384	Каша из консервов "Какао со стевеным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,625	288,000	1,348	10,000	32,500	7,000	0,550			
	Итого за Завтрак	550,000	26,048	19,576	76,201	586,136	0,351	1,625	288,000	1,348	191,565	398,500	63,535	4,192			
<i>Обед</i>																	
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700			
88,2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,392	5,025	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091			
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	0,050	20,000	0,500	14,448	4,200	0,792	0,114			
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,018	0,180	12,600	12,600	7,200	0,540			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	14,700	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	815,000	29,766	43,524	131,565	1,040,960	0,361	45,327	343,681	3,686	103,105	198,309	69,766	4,005			
<i>Полдник</i>																	
415	Крекеры сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	40,733	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Итого за Полдник	350,000	16,197	22,695	123,032	761,140	0,234	1,700	68,029	9,791	47,283	171,159	28,275	3,156			
Итого за Вторник - 3 12 лет и старше																	

День/неделя: Среда - 3-12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,170	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	23,161	33,188	74,173	609,856	0,584	3,528	103,102	4,602	63,940	324,133	123,910	6,293
	Обед													
102	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
291	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
342	Плов из мяса птицы	250	20,863	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,120	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	860,000	35,373	40,343	125,255	1 024,252	0,609	21,953	601,931	10,612	150,892	484,429	135,911	6,784
406	Пирожок с повидлом	150	13,367	17,333	96,809	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,859	4,950	4,400	4,400	0,859
	Итого за Полдник	550,000	13,567	17,384	109,842	644,964	0,188	0,350	78,420	7,867	48,357	157,114	26,716	3,429
	Итого за Среда - 3-12 лет и старше	1 760,000	72,503	90,917	309,370	2 360,072	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506

День/неделя: Четверг - 3-12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
15	Сыр (порционная)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,308	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	3,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	20,000	0,800	20,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	655,000	16,613	15,368	91,849	576,171	0,285	17,018	90,700	1,311	333,680	325,370	69,830	4,922
	Обед													
71	Полдник свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
	Булочка	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	283,450	36,840	2,381
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,856	4,950	4,400	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,120	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	47,917	39,695	101,502	916,523	0,766	46,756	551,013	9,541	202,262	584,149	194,911	9,728
406	Пирожок с капустой в яичном	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900	0,440			0,020	2,700	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	350,000	19,385	21,772	91,950	642,634	0,228	30,140	172,945	7,321	98,552	241,113	34,977	3,375
	Итого за Четверг - 3-12 лет и старше	1 895,000	78,115	76,235	285,501	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025

День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,631	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в инд. уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800		
	Итого за завтрак	640,000	30,183	15,583	108,473	701,009	0,211	98,300	1,598	276,550	398,260	67,770	5,566		
	Обед														
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
293	Пыльное запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,308	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092	
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,230	20,000	108,380	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
357	Кисель	180		21,762	88,110			0,396	0,018	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за обед	890,000	58,636	25,382	179,985	953,340	1,188	33,298	340,858	4,495	194,289	692,863	173,072	10,265	
	Полдник														
415	Крепкий сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	0,600	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
	Раженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	218,000	184,000	28,000	0,200	
	Итого за полдник	350,000	21,761	27,640	118,269	814,392	0,272	0,600	133,440	9,983	288,733	319,039	51,395	2,473	
	Итого за Пятница - 3 12 лет и старше	1 880,000	110,580	68,605	346,727	2 468,741	3,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304	

День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за завтрак	640,000	9,227	5,413	78,100	403,561	0,164	17,935	29,580	1,148	601,094	159,720	41,956	5,021	
	Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,909	29,999	14,000	0,500	
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991	
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	38,650	310,910	74,310	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	0,180	0,005	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за обед	920,000	37,393	28,176	104,127	780,281	0,698	58,117	483,583	5,102	383,860	614,225	178,745	6,031	
	Полдник														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471	
	Итого за Суббота - 3 12 лет и старше	1 910,000	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,503	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523	

Возрастная группа 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	К	С		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,627	2 416,357	0,954	42,688	494,251	15,858	495,718	705,835	154,488	13,898				
Вторник - 1 неделя	75,945	71,933	297,268	2 153,046	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	230,203	10,996				
Среда - 1 неделя	95,877	73,667	315,768	2 324,075	1,903	102,888	702,138	15,232	566,735	1 267,294	303,889	22,193				
Четверг - 1 неделя	79,975	70,280	306,741	2 189,246	1,196	31,260	772,681	12,594	630,783	1 230,140	283,312	14,050				
Пятница - 1 неделя	73,354	75,702	326,208	2 233,796	1,365	596,105	16,890	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624				
Суббота - 1 неделя	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974				
Воскресенье - 1 неделя	55,916	57,095	303,258	1 952,446	1,035	94,222	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	72,843	71,494	319,433	2 216,283	1,229	60,986	588,695	15,914	494,110	993,608	236,979	15,140				
Понедельник - 2 неделя	101,156	99,270	268,552	2 379,833	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067				
Вторник - 2 неделя	77,632	66,293	335,782	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372				
Среда - 2 неделя	53,360	75,627	321,277	2 319,675	0,671	32,601	327,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780				
Четверг - 2 неделя	68,351	67,608	318,340	2 186,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936				
Пятница - 2 неделя	81,311	62,296	295,907	2 091,536	0,933	75,201	628,946	15,688	458,078	1 075,396	229,024	15,028				
Воскресенье - 2 неделя	78,806	60,226	321,407	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790				
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	75,619	73,446	321,407	2 251,596	1,217	59,603	685,048	16,763	509,808	1 042,349	232,701	15,291				
Понедельник - 3	72,023	70,620	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234				
Вторник - 3	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,353				
Среда - 3	72,503	90,917	309,370	2 360,072	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506				
Четверг - 3	78,115	76,235	285,301	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025				
Пятница - 3	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304				
Суббота - 3	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523				
Воскресенье - 3	61,453	66,338	350,285	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,448	336,998	806,690	192,145	13,000				
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	75,075	73,611	318,101	2 232,206	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564				
ИТОГО среднее за 3 недели	74,572	72,517	319,614	2 233,362	1,237	57,112	641,794	16,355	497,135	1 019,046	239,783	15,332				
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18				
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	83%	79%	83%	82%	88%	82%	71%	117%	41%	85%	80%	85%				

Возрастная группа 12 лет и старше

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	350,000	1 755,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Четверг - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	705,000	920,000	350,000	1 975,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	860,000	350,000	1 850,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2 неделя	705,000	890,000	350,000	1 945,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000	350,000	1 805,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 2 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	550,000	815,000	350,000	1 715,000
Среда - 3	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 3	635,000	890,000	350,000	1 885,000
Пятница - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Суббота - 3	640,000	920,000	350,000	1 910,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	881	350	1 827
Норма СанПиН	550	800	350	1 700