

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Каша манная молочная	200	4.305	5.726	24.820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Приник	70	5,740	4,690	50,330	255,500	0,093	1,088	35,700	0,680	109,558	115,090	22,972	1,513
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	1,389	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
88/2011	Пти из свежей капусты на бульоне	200	1,613	9,263	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	371,088	247,029	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,660	0,060	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,598</i>	<i>30,881</i>	<i>86,770</i>	<i>728,869</i>	<i>0,310</i>	<i>389,486</i>	<i>537,129</i>	<i>7,586</i>	<i>102,717</i>	<i>348,070</i>	<i>94,817</i>	<i>4,290</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>48,879</i>	<i>55,320</i>	<i>270,681</i>	<i>1 766,832</i>	<i>0,558</i>	<i>390,674</i>	<i>616,614</i>	<i>14,196</i>	<i>244,012</i>	<i>580,113</i>	<i>137,705</i>	<i>8,145</i>

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
294	Кукуруза порционная	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	+ 1,200	15,300	4,800	0,123
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
377	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883	0,994
	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>21,935</i>	<i>21,237</i>	<i>91,992</i>	<i>638,831</i>	<i>0,297</i>	<i>6,350</i>	<i>33,980</i>	<i>3,969</i>	<i>66,200</i>	<i>239,100</i>	<i>82,470</i>	<i>3,948</i>
<i>Обед</i>														
102	Помидоры соленные порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000	2,404	8,400	15,600	12,000	0,486
249	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815
128	Рыба, запеченная в масле	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
376	Картофельное пюре	180	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,660	0,060	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>30,592</i>	<i>24,178</i>	<i>72,901</i>	<i>620,996</i>	<i>0,600</i>	<i>42,427</i>	<i>404,132</i>	<i>3,248</i>	<i>204,036</i>	<i>511,233</i>	<i>125,708</i>	<i>7,276</i>
<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
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,751</i>	<i>10,644</i>	<i>100,062</i>	<i>522,752</i>	<i>0,135</i>	<i>4,267</i>	<i>28,612</i>	<i>4,774</i>	<i>26,122</i>	<i>94,827</i>	<i>22,729</i>	<i>2,308</i>
<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>61,278</i>	<i>56,079</i>	<i>264,455</i>	<i>1 782,579</i>	<i>1,032</i>	<i>53,044</i>	<i>466,724</i>	<i>11,991</i>	<i>296,358</i>	<i>845,160</i>	<i>230,907</i>	<i>13,532</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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>														
185	Пшенице	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	1,750	5,500	14,500	45,000	10,000	1,050	
384	Каша гречневая молочная вилка сладко-из-кокосового-масла со-сметаной-молоком-и-сахаром-и-ванилью	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	0,450	40,000	136,315	241,543	114,306	3,518	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	32,500	7,000	7,000	0,550	
	Итого за Завтрак	500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381	2,810	54,500	160,815	319,043	131,306	5,118	
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	66,590	0,061	1,032	330,000	15,350	53,190	15,450	0,718	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	1,965	175,351	29,862	60,609	18,482	0,962	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	0,050	20,000	14,448	4,200	0,792	0,114	
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270	0,033	0,330	357,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,090	0,120	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,090	0,120	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	705,000	26,273	41,948	109,139	929,395	0,278	3,467	525,351	87,560	174,999	50,924	3,003	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с каргофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	4,643	31,937	31,000	105,068	20,113	1,468	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	4,643	32,437	35,950	113,508	24,513	2,327	
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 505,000	54,506	70,886	285,681	2 005,873	0,816	10,920	612,288	284,325	607,350	206,743	10,448	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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 (поприяшии)	15	3,900	3,915	5,104	51,600	0,005	0,075	34,500	150,000	96,000	6,750	0,150	
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	2,032	492,900	187,650	421,030	32,040	4,777	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	0,260	13,000	20,800	14,300	11,700	2,860	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	535,000	33,137	32,240	48,748	621,669	0,247	3,047	527,900	371,000	565,570	60,090	9,126	
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежей отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	1,378	5,800	21,460	25,000	12,760	0,812	
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	1,497	7,824	21,322	64,330	17,321	0,671	
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	3,404	35,460	39,542	228,892	54,697	2,984	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	0,380	100,000	6,000	1,700	1,700	0,330	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	13,000	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,060	0,080	14,600	25,000	8,000	0,560	
	Итого за Обед	720,000	23,583	28,400	80,127	676,191	0,435	6,939	305,795	106,924	357,922	97,278	5,577	
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	5,930	43,285	26,787	108,713	15,516	1,483	
	Снежок	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	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	5,930	83,285	268,787	296,713	45,516	1,683	
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 555,000	72,876	79,321	206,190	1 839,426	0,896	15,916	916,980	746,711	1 220,205	202,884	16,386	

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>														
174	Джем	0,120	6,381	19,500	0,003	75,000	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390	
377	Каша рисовая молочная	5,456	37,736	230,841	0,069	230,841	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529	
	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	0,002	54,748	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	2,800	0,400	18,400	0,044	88,000	0,044	18,400	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
30	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
500,000	Итого за Завтрак	10,892	7,076	103,559	0,151	519,089	3,085	39,580	1,220	146,270	202,070	48,900	2,612	
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	0,919	4,109	4,888	0,038	60,470	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне	4,178	2,279	9,915	0,053	76,291	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	11,384	17,046	14,735	0,146	250,261	3,000	31,110	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
304	Пюре из бобовых с маслом	17,283	4,101	36,128	0,608	250,691	16,000	0,565	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	0,001	49,398	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	0,022	47,000	0,022	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
20	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	0,080	51,800	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
720,000	Итого за Обед	37,184	28,406	97,211	0,948	783,911	14,284	364,281	6,558	170,772	503,039	175,277	9,347	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	8,012	10,749	51,067	0,124	333,487	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	53,388	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859	
300,000	Итого за Полдник	8,212	10,800	64,110	0,125	386,875	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600	
1 520,000	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	56,288	46,282	264,880	1,224	1 691,875	20,402	436,298	12,258	346,553	797,453	242,799	14,559	

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (творожки)	0,080	7,250	0,130	0,001	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
175	Каша молочная "Дружба"	5,833	6,708	33,771	0,128	219,471	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	53,388	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	3,500	0,500	23,000	0,055	110,000	0,055	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
50	Печенье	3,900	7,690	34,645	0,040	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
510,000	Итого за Завтрак	13,513	22,199	104,589	0,225	668,959	1,309	84,600	2,859	154,000	238,460	56,410	3,325	
<i>Обед</i>														
60	Икра овощная	1,020	5,400	5,400	0,012	81,600	4,200	1,860	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
101	Суп картофельный с вермишелью	1,502	2,273	12,155	0,076	75,115	12,064	140,093	0,934	13,730	45,134	18,046	0,672	
260	Гуляш из птицы	14,615	11,270	3,460	0,082	176,210	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804	
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	0,160	140,401	16,000	0,336	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	0,022	57,240	350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,036	
20	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	0,022	47,000	0,022	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
20	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	0,080	51,800	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
720,000	Итого за Обед	25,250	23,939	74,247	0,452	629,366	368,777	177,493	6,160	85,689	347,722	133,555	5,228	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	8,012	10,749	51,067	0,124	333,487	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	53,388	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859	
300,000	Итого за Полдник	8,212	10,800	64,110	0,125	386,875	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600	
1 530,000	Итого за Понедельник - 2 недели с 7 до 11 лет	46,975	56,938	242,946	0,782	1 695,200	373,119	294,530	13,699	269,200	678,526	208,587	11,153	

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 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	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и стухшим 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		
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	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	20,800	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
	<i>Итого за Завтрак</i>	540,000	28,591	16,294	95,176	650,071	0,237	14,016	92,000	1,872	210,030	341,220	60,130	4,545		
<i>Обед</i>																
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,321	6,116	66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
279	Твердые мясные с томатным соусом	120	11,391	22,243	15,800	303,362	0,210	3,538	68,130	3,668	138,142	43,792	1,451			
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	9,720	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	4,000	0,220	13,000	2,800	2,800	0,220		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,060	25,000	0,060	14,600	8,000	8,000	0,560		
	<i>Итого за Обед</i>	750,000	28,004	34,999	104,095	837,913	0,536	27,322	589,981	7,855	112,590	351,341	102,644	5,761		
<i>Полдник</i>																
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	44,000	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	Варенц	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	2,600	26,000	192,000	32,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	262,787	306,713	47,516	1,683		
	<i>Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	1 590,000	73,551	69,974	275,186	2 026,550	0,987	42,938	769,266	15,657	585,407	993,274	210,290	11,989		

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 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	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	4,000	0,220	13,000	2,800	2,800	0,220		
348	Сок 200 мл в виадул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	14,000	1,170	14,000	8,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	570,000	12,894	9,035	83,407	468,150	0,141	2,260	62,500	1,170	227,530	212,920	33,280	5,009		
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
88/2011	Шн из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719		
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	4,000	0,220	13,000	2,800	2,800	0,220		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,060	25,000	0,060	14,600	8,000	8,000	0,560		
	<i>Итого за Обед</i>	720,000	25,912	32,043	91,603	765,167	0,340	130,846	777,738	8,392	94,886	357,489	99,332	4,573		
<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		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	7,851	10,495	88,705	474,140	0,116	0,367	29,112	4,574	31,072	89,067	19,129	2,567		
	<i>Итого за Среда - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	1 590,000	46,657	51,573	263,715	1 707,457	0,597	133,473	869,370	14,136	363,488	659,476	151,741	12,149		

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

№ 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		
<i>Завтрак</i>																
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150				4,200	2,700	2,100	0,390	
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350		98,608	87,350	14,372	0,324	
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	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,400		0,680		7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330		6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>9,705</i>	<i>6,417</i>	<i>90,523</i>	<i>455,509</i>	<i>0,140</i>	<i>1,238</i>	<i>35,700</i>	<i>1,360</i>		<i>143,790</i>	<i>143,790</i>	<i>30,272</i>	<i>2,383</i>	
<i>Обед</i>																
	Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000	2,404		8,400	15,600	12,000	0,486	
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404		33,802	105,679	31,012	1,815	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602		31,110	135,520	57,470	1,508	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	20,182	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040		40,220	96,820	34,510	1,332	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018		1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	51,800	0,060		4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060		14,600	25,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>26,338</i>	<i>27,280</i>	<i>85,809</i>	<i>686,896</i>	<i>0,646</i>	<i>394,719</i>	<i>237,852</i>	<i>5,344</i>		<i>133,443</i>	<i>392,510</i>	<i>146,492</i>	<i>5,982</i>	
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643		31,000	105,068	20,113	1,468	
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	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>		<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>44,775</i>	<i>44,519</i>	<i>237,845</i>	<i>1 520,782</i>	<i>0,943</i>	<i>402,989</i>	<i>305,989</i>	<i>11,347</i>		<i>290,751</i>	<i>649,608</i>	<i>201,277</i>	<i>10,692</i>	

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

№ 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		
<i>Завтрак</i>																
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	0,988	250,000	0,600		55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140		101,972	140,100	35,628	0,920	
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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	0,550		10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>22,430</i>	<i>18,470</i>	<i>66,118</i>	<i>521,898</i>	<i>0,284</i>	<i>2,688</i>	<i>285,780</i>	<i>1,298</i>		<i>173,522</i>	<i>373,720</i>	<i>59,508</i>	<i>4,853</i>	
<i>Обед</i>																
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	68,210	1,831		17,570	19,360	10,370	0,910	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078		13,322	45,819	10,042	0,602	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,081	25,779	15,587	343,061	0,313	1,188	65,950	3,712		30,249	142,219	41,220	1,735	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	0,570		8,880	81,450	26,720	0,567	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	51,800	0,060		4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060		14,600	25,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>25,362</i>	<i>37,305</i>	<i>97,193</i>	<i>823,791</i>	<i>0,525</i>	<i>11,972</i>	<i>251,281</i>	<i>7,471</i>		<i>93,571</i>	<i>335,088</i>	<i>103,552</i>	<i>5,450</i>	
<i>Полдник</i>																
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	5,930		26,787	108,713	15,516	1,483	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200		14,000	8,000	8,000	0,600	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>43,285</i>	<i>6,130</i>		<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>59,448</i>	<i>69,656</i>	<i>255,626</i>	<i>1 883,255</i>	<i>0,983</i>	<i>18,660</i>	<i>580,346</i>	<i>14,899</i>		<i>293,880</i>	<i>831,521</i>	<i>186,576</i>	<i>12,386</i>	

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	С	
Понедельник - 1 неделя	48,879	55,320	270,681	1,766,832	0,558
Вторник - 1 неделя	61,278	56,079	264,455	1,782,579	1,032
Среда - 1 неделя	54,506	70,886	285,681	2,005,873	0,816
Четверг - 1 неделя	72,876	79,321	206,190	1,839,426	0,896
Пятница - 1 неделя	56,288	46,282	264,880	1,691,875	1,224
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,765	61,578	258,377	1,817,317	0,905
Понедельник - 2 неделя	46,975	56,938	242,946	1,685,200	0,782
Вторник - 2 неделя	73,551	69,974	275,186	2,026,550	0,987
Среда - 2 неделя	46,657	51,573	263,715	1,707,457	0,597
Четверг - 2 неделя	44,775	44,519	237,845	1,520,782	0,943
Пятница - 2 неделя	59,448	69,656	255,626	1,883,255	0,983
СРЕДНЕЕ за 2 недели	54,281	58,532	255,064	1,764,649	0,858
ИТОГО среднее за 2 недели	56,523	60,055	256,721	1,790,983	0,882
Норма СаПиН	77	79	335	2,350	1,2
Выполнение СаПиН, % от суточной нормы	73%	76%	77%	76%	74%

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1 неделя	500,000	720,000	300,000
Вторник - 1 неделя	570,000	720,000	300,000
Среда - 1 неделя	500,000	705,000	300,000
Четверг - 1 неделя	535,000	720,000	300,000
Пятница - 1 неделя	500,000	720,000	300,000
Итого за 5 дней	2,505,000	3,585,000	1,500,000
Среднее за 1 неделю	501,000	717,000	300,000
Вторник - 2 неделя	540,000	750,000	300,000
Среда - 2 неделя	570,000	720,000	300,000
Четверг - 2 неделя	500,000	720,000	300,000
Пятница - 2 неделя	500,000	750,000	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	517	725	300
Норма СаПиН	500	700	300

	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	0,558	390,674	616,614	14,196	244,012	580,113	137,705	8,145		
Вторник - 1 неделя	1,032	53,044	466,724	11,991	296,358	845,160	230,907	13,532		
Среда - 1 неделя	0,816	389,446	612,288	10,920	284,325	607,350	206,743	10,448		
Четверг - 1 неделя	0,896	165,055	916,980	15,916	746,711	1,220,205	202,884	16,386		
Пятница - 1 неделя	1,224	20,402	436,298	12,258	346,553	797,453	242,799	14,559		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	0,905	203,724	609,781	13,056	383,592	810,056	204,208	12,614		
Вторник - 2 неделя	0,782	373,119	294,530	13,699	269,200	678,526	208,587	11,153		
Среда - 2 неделя	0,987	42,938	769,266	15,657	585,407	993,274	210,290	11,989		
Четверг - 2 неделя	0,597	133,473	869,370	14,136	353,488	659,476	151,741	12,149		
Пятница - 2 неделя	0,943	402,989	305,989	11,347	290,751	649,608	201,277	10,692		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	0,983	18,660	580,346	14,899	293,880	831,521	186,576	12,386		
ИТОГО среднее за 2 недели	0,858	194,236	563,900	13,948	358,545	762,481	191,694	11,674		
Норма СаПиН	0,882	198,980	586,841	13,502	371,069	786,269	197,951	12,144		
Выполнение СаПиН, % от суточной нормы	74%	332%	84%	113%	34%	71%	79%	101%		

№ респ.	День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции					С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Y									
<i>Завтрак</i>															
181		Каша манная молочная	5,379	6,976	30,602	207,448	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405		
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859		
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330		
		Пряник	5,740	4,690	50,330	255,500									
		Итого за завтрак	13,599	11,957	108,735	506,836	1,335	43,500	0,765	134,334	136,890	26,576	1,594		
<i>Обед</i>															
47		Салат из свежей капусты	1,530	5,130	4,050	70,901	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750		
88		Шти из свяжей капусты на бульоне	2,046	5,872	11,691	107,823	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940		
291		Плов из мяса птицы	23,123	26,028	50,332	527,348	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
349		Компот из сухофруктов	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061		
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
		Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Итого за обед	31,556	38,269	107,758	904,204	405,257	640,768	9,818	143,537	432,478	120,346	5,581		
		Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	45,155	50,226	216,493	1 491,040	406,592	684,268	10,583	277,871	569,368	146,922	7,175		

№ респ.	День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции					С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Y									
<i>Завтрак</i>															
294		Кукуруза порционная	0,861	0,180	2,970	17,340	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123		
202		Котлеты рубленые из мяса птицы	12,473	19,731	15,961	282,781	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639		
377		Макаронные изделия отварные	7,742	4,537	49,417	269,652	1,100	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
		Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,580		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Итого за завтрак	24,352	24,823	101,191	718,521	6,750	42,430	4,648	70,870	263,360	90,080	4,273		
<i>Обед</i>															
102		Помидоры соленные порционные	1,100	0,100	1,600	13,000	10,000		2,997	14,000	26,000	20,000	0,810		
249		Суп гороховый на бульоне	8,947	6,871	18,781	172,193	9,504	210,831	0,582	41,857	127,596	38,761	2,231		
128		Рыба, запеченная в оmelette	17,295	15,453	2,463	205,499	0,720	204,271	0,050	108,961	274,338	36,651	2,230		
376		Картофельное пюре	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
		Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856		
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,090	6,000	19,500	4,200	0,330		
		Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Итого за обед	36,276	28,450	91,957	757,982	54,078	489,202	4,049	244,528	609,234	157,382	8,886		
		Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	60,628	53,273	193,148	1 476,503	60,828	531,632	8,697	315,398	872,594	247,462	13,159		

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дневной недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500			14,500	45,000	10,000	1,050
185	Каши гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319		49,000			170,343	301,855	142,883	4,397
384	Каша из колерированного кукурузного хлопчатого хлопчатого хлопчатого	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030		9,000			10,000	32,500	7,000	0,550
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		63,500			194,843	379,355	159,883	5,997
	Итого за Завтрак	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	63,500						
<i>Обед</i>															
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101		550,000			25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078		217,111			36,462	71,929	23,391	1,176
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000			14,448	4,200	0,792	0,114
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000							0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033					6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120					21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	815,000	30,001	48,692	121,171	1 053,569	0,333	389,814	787,111			104,394	221,779	66,133	3,696
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 365,000	51,711	68,571	246,048	1 816,266	0,777	391,829	850,611			299,237	601,134	226,016	9,693

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дневной недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (порезанный)	15	3,900	3,915		51,600	0,005		34,500			150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210		656,300			248,390	560,190	42,560	6,351
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
338	Фрукты (яблока)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039		13,000			20,800	14,300	11,700	2,860
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044					7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299	14,377	691,300			431,740	704,730	70,610	10,700
<i>Обед</i>															
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019		9,600			35,520	41,380	21,120	1,344
96	Распашанье московский на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076		206,781			25,303	78,460	21,372	0,821
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295		68,207			46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007		81,700			6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033					21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120					21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	29,065	35,451	100,754	844,156	0,550	160,869	356,688			140,856	445,380	124,205	7,147
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 455,000	70,722	77,095	151,005	1 590,645	0,849	175,246	1 047,988			572,596	1 150,310	194,815	17,847

№ рец.	День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Масса порции		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
			0,120	7,806	19,500	75,000	0,003	0,150				4,200	2,700	2,100	0,390
174		Джем	6,860	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252		151,760	181,650	40,880	40,880	0,658
377		Каши рисовая молочная	0,236	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008		6,550	9,120	4,880	4,880	0,883
		Чай с лимоном	2,800	0,400	18,400	0,044	88,000	7,600	0,680		7,600	26,000	5,200	5,200	0,480
		Батон	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	6,000	0,330		6,000	19,500	4,200	4,200	0,330
		Хлеб пшеничный	12,296	8,501	113,122	0,169	575,949	48,380	1,270		176,110	238,970	57,260	57,260	2,741
<i>Обед</i>															
67		Винегрет овощной	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	20,446	0,775
103		Суп с вермишелью на бульоне	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	12,551	0,709
294		Котлеты рубленые из мяса птицы	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	63,160	1,639
304		Пюре из бобовых с маслом	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	0,680		108,380	298,350	6,159	6,159	0,856
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	4,400	0,330
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	70,500	0,330		6,000	19,500	4,200	4,200	0,330
		Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	12,000	0,840
		Итого за Обед	44,353	36,592	121,271	984,100	1,169	20,166	533,031	8,956	209,756	610,685	213,277	213,277	11,308
		Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	56,649	45,093	234,393	1 560,049	1,338	23,583	581,411	10,226	385,866	849,655	270,537	270,537	14,049

№ рец.	День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Масса порции		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
14		Масло (порциями)	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020
175		Каши молочная "Дружба"	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	44,380	0,952
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859
		Батон	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	6,500	0,600
		Печенье	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	10,000	1,050
		Итого за Завтрак	14,973	23,694	113,247	723,059	0,258	1,608	93,200	2,896	183,430	275,610	63,280	63,280	3,521
<i>Обед</i>															
101		Икра овощная	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	175,164	3,100	41,000	37,000	15,000	15,000	0,700
260		Суп картофельный с крупой	1,878	2,841	15,196	93,898	0,095	15,080	23,840	1,167	17,181	56,416	22,560	22,560	0,841
173		Гуляш из говядины	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	20,000	2,816	15,583	143,243	23,645	23,645	0,871
342		Каши гречневая вязкая	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190			0,402	13,680	133,370	88,220	88,220	2,987
		Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000							0,036
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	4,200	0,330
		Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	12,000	0,840
		Итого за Обед	30,127	30,127	94,919	793,378	0,548	374,952	219,004	7,905	715,344	427,029	165,623	165,623	6,605
		Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	45,295	53,821	208,166	1 516,437	0,806	376,560	312,204	10,801	298,774	702,639	230,905	230,905	10,126

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	200	26,943	15,212	53,350
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680
338	Фрукты (яблоко)	130	0,520	0,520	12,740
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>32,723</i>	<i>18,302</i>	<i>102,090</i>
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045
279	Тертая мясье с томатным соусом	130	12,699	24,037	18,351
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>34,378</i>	<i>41,628</i>	<i>131,301</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>67,101</i>	<i>59,930</i>	<i>233,391</i>

День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840
348	Сок 200 мл в бутыл	200			22,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>15,412</i>	<i>11,208</i>	<i>91,175</i>
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691
291	Грлов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>31,896</i>	<i>40,454</i>	<i>114,310</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>47,308</i>	<i>51,662</i>	<i>205,485</i>

ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>								
463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
713,221	0,259	14,100	106,800	1,918	232,400	390,320	67,070	4,767
<i>Обед</i>								
110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197
119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
334,390	0,233	3,888	64,400	3,825	26,440	153,394	48,340	1,605
269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
70,500	0,033			0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1 031,685	0,686	36,802	852,011	9,535	143,196	443,113	129,721	7,192
1 744,906	0,945	50,902	958,811	11,453	375,596	833,433	196,791	11,959

ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>								
338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859
47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800
529,140	0,162	2,300	78,000	1,370	279,860	254,790	37,290	5,237
<i>Обед</i>								
104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940
527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
955,900	0,456	140,978	1 001,697	11,070	127,429	448,354	127,492	5,875
1 485,040	0,618	143,278	1 079,697	12,440	407,289	703,144	164,782	11,112

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Джем	30	0,120		19,500		0,003	0,150							
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435			2,700	2,100	0,390
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500				109,150	17,976	0,405
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680			8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330			6,000	26,000	5,200
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>10,779</i>	<i>7,667</i>	<i>96,305</i>	<i>494,336</i>	<i>0,155</i>	<i>1,485</i>	<i>43,500</i>	<i>1,445</i>			<i>165,590</i>	<i>42,000</i>	<i>2,464</i>
<i>Обед</i>															
102	Помидора соевые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000				14,000	26,000	0,810
294	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997			41,857	127,596	38,761
128	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091			33,260	149,040	63,160
349	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050			46,860	116,060	41,370
	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018			6,000	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330			6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090			21,900	37,500	12,000
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>870,000</i>	<i>37,281</i>	<i>32,686</i>	<i>105,845</i>	<i>835,798</i>	<i>0,807</i>	<i>406,698</i>	<i>306,902</i>	<i>6,576</i>			<i>165,188</i>	<i>476,587</i>	<i>180,191</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>42,060</i>	<i>40,353</i>	<i>202,150</i>	<i>1 330,134</i>	<i>0,962</i>	<i>408,183</i>	<i>350,402</i>	<i>8,021</i>			<i>311,322</i>	<i>642,177</i>	<i>214,067</i>

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное, 1 шт.	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600			55,000	192,000	12,000
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173			127,405	175,050	44,535
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
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550			10,000	32,500	7,000
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,852</i>	<i>19,918</i>	<i>73,029</i>	<i>568,409</i>	<i>0,323</i>	<i>2,935</i>	<i>293,500</i>	<i>1,331</i>			<i>196,955</i>	<i>406,670</i>	<i>68,115</i>
<i>Обед</i>															
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759			29,530	32,540	17,430
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560			15,362	52,739	12,551
268	Выпечка мясные с томатным соусом	130	14,499	27,734	17,460	373,531	0,348	1,288	64,220	3,770			33,309	157,438	45,610
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
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500				4,950	8,240	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330			6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090			21,900	37,500	12,000
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>900,000</i>	<i>30,057</i>	<i>43,798</i>	<i>122,641</i>	<i>1 002,081</i>	<i>0,639</i>	<i>17,212</i>	<i>295,551</i>	<i>9,199</i>			<i>121,051</i>	<i>406,207</i>	<i>128,111</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>53,909</i>	<i>63,716</i>	<i>195,670</i>	<i>1 570,490</i>	<i>0,962</i>	<i>20,147</i>	<i>589,131</i>	<i>10,530</i>			<i>320,006</i>	<i>814,877</i>	<i>196,826</i>

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понед	45,155	50,226	216,493	1 491,040	0,516	406,592	684,268	10,583	277,871	569,368	146,922	7,175	
Вторник - 1 неделя	60,628	53,273	193,148	1 476,503	1,091	60,828	531,632	8,697	315,398	872,594	247,462	13,159	
Средак - 1 неделя	51,711	68,571	246,048	1 816,266	0,777	391,829	850,611	7,580	299,237	601,134	226,016	9,693	
Четверг - 1 неделя	70,722	77,095	151,005	1 590,645	0,849	175,246	1 047,988	12,912	572,596	1 150,310	194,815	17,847	
Пятниц - 1 неделя	56,649	45,093	234,393	1 560,049	1,338	23,583	581,411	10,226	385,866	849,655	270,537	14,049	
СРЕДНЯЯ за 1 неделю	56,973	58,852	208,217	1 586,901	0,914	211,616	739,182	10,000	370,194	808,612	217,150	12,385	
Понедельник - 2 неделя	45,295	53,821	208,166	1 516,437	0,806	376,560	312,204	10,801	298,774	702,639	230,905	10,126	
Вторник - 2 неделя	67,101	59,930	233,391	1 744,906	0,945	50,902	958,811	11,453	375,596	833,433	196,791	11,959	
Средак - 2 неделя	47,308	51,662	205,485	1 485,040	0,618	143,278	1 079,697	12,440	407,289	703,144	164,782	11,112	
Четверг - 2 неделя	42,060	40,353	202,150	1 330,134	0,962	408,183	350,402	8,021	311,322	642,177	214,067	9,964	
Пятниц - 2 неделя	53,909	63,716	195,670	1 570,490	0,962	20,147	589,131	10,530	320,006	814,877	196,826	11,944	
СРЕДНЯЯ за 2 недели	51,135	53,896	208,972	1 529,401	0,859	199,814	658,049	10,649	342,597	739,254	200,674	11,021	
ИТОГОВЕ за 2 недели	54,054	56,374	208,595	1 558,151	0,887	205,715	698,616	10,325	356,396	773,933	208,912	11,703	
Нормы СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	
Выгода СанПиН	60%	61%	54%	57%	63%	29,4%	78%	74%	30%	64%	70%	65%	

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понед	550,000	870,000
Вторник - 1 неделя	550,000	870,000
Средак - 1 неделя	550,000	870,000
Четверг - 1 неделя	550,000	870,000
Пятниц - 1 неделя	550,000	870,000
Понед - 1 неделя	550,000	870,000
Вторник - 2 неделя	550,000	870,000
Средак - 2 неделя	550,000	870,000
Четверг - 2 неделя	550,000	870,000
Пятниц - 2 неделя	550,000	870,000
ИТОГОВЕ за 2 недели	562	871
Нормы СанПиН	550	800