СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Лицей №26"

г.о. Саранск

_____ Шатанова

«___» _____ 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Мордовская
кейтеринговая компания"

_____ Фалеева Е.А.

«01» сентября 2021г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
7.46	Икра овощная	60	1.020	5.400	5.400	81.600	0.012	4.200		1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
243	Сосиска отварная	100	11.660	25.334	0.424	276.660	0.201			0.424	37.100	168.540	21.200	1.908
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Итого за Завтрак	***550.000***	***22.377***	***34.804***	***78.439***	***724.241***	***0.379***	***6.300***	***26.120***	***3.988***	***97.190***	***288.040***	***58.120***	***5.015***
						Обед								
70	Помидоры соленые	60	1.320	0.120	4.200	24.000								
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.784	4.666	9.928	89.660	0.072	23.912	211.000	1.919	34.600	48.570	20.910	0.800
291	Плов из мяса птицы	200	23.103	24.651	36.326	457.970	0.110	5.580	389.300	2.621	25.760	191.420	28.510	1.897
348	Компот из абрикосов	180	0.234	0.014	18.353	74.550								0.048
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	***700.035***	***30.941***	***30.111***	***95.627***	***775.780***	***0.290***	***64.492***	***600.300***	***5.428***	***77.160***	***324.290***	***76.420***	***4.695***
						Полдник								
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
406	Хлебобулочное изделие	100	6.850	5.450	47.599	266.848	0.167	3.300	11.700	2.822	25.094	89.246	28.672	1.648
	Итого за Полдник	***300.000***	***7.050***	***5.501***	***60.642***	***320.253***	***0.168***	***3.400***	***11.700***	***2.822***	***30.044***	***97.486***	***33.072***	***2.507***
	Всего за Понедельник - 1 Младшие	**1550.035**	**60.368**	**70.416**	**234.708**	**1820.274**	**0.837**	**74.192**	**638.120**	**12.238**	**204.394**	**709.816**	**167.612**	**12.217**
День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
174	Каша рисовая молочная	200	5.637	6.263	33.276	212.826	0.168	1.235	45.120	0.344	133.840	212.090	57.600	0.531
384	Какао с молоком	200	2.952	2.700	19.656	114.732	0.036	0.468	10.800	0.072				
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Итого за Завтрак	***455.000***	***15.549***	***13.539***	***71.332***	***469.782***	***0.254***	***1.831***	***97.520***	***1.176***	***301.440***	***340.490***	***70.000***	***1.171***
						Обед								
45	Салат из белокочанной капусты	60	1.066	3.068	6.611	59.040	0.026	20.750	320.000	1.439	26.820	25.670	13.800	0.427
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1.530	2.208	10.247	67.250	0.047	5.300	203.800	1.079	16.580	30.820	11.290	0.507
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16.073	21.239	13.026	306.237	0.137	5.080	71.390	2.665	30.210	180.540	29.610	1.951
128	Картофельное пюре	150	3.247	3.831	23.429	141.566	0.173	27.995	56.920	0.179	40.220	96.820	34.510	1.336
376	Чай с сахаром	180	0.180	0.046	12.038	49.262	0.001	0.090			4.455	7.416	3.960	0.774
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Итого за Обед	***740.000***	***26.596***	***31.052***	***92.171***	***752.955***	***0.491***	***59.215***	***652.110***	***6.250***	***135.085***	***425.566***	***120.170***	***6.945***
						Полдник								
	Сок в ассортименте	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200	14.000	14.000	8.000	0.600
406	Хлебобулочное изделие	100	7.641	4.439	43.033	243.081	0.163	26.050	14.300	2.379	50.006	100.182	34.916	1.271
	Итого за Полдник	***300.000***	***8.741***	***4.639***	***67.433***	***345.081***	***0.183***	***30.050***	***14.300***	***2.579***	***64.006***	***114.182***	***42.916***	***1.871***
	Всего за Вторник - 1 Младшие	**1495.000**	**50.886**	**49.230**	**230.936**	**1567.818**	**0.928**	**91.096**	**763.930**	**10.005**	**500.531**	**880.238**	**233.086**	**9.987**

День/неделя: Среда - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	15.537	22.928	14.102	324.210	0.126	5.460	110.100	4.959	33.440	190.770	35.210	2.059
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***520.000***	***23.551***	***34.710***	***66.934***	***672.501***	***0.351***	***5.560***	***201.520***	***6.179***	***62.030***	***349.020***	***127.030***	***6.268***
Обед														
67	Винегрет овощной	60	1.099	4.124	5.547	64.140	0.044	6.950	203.200	1.870	14.910	31.810	14.520	0.556
96	Рассольник московский	200	2.036	4.022	13.475	98.970	0.064	8.270	211.400	1.544	23.240	67.200	18.910	0.719
243	Сосиска отварная	100	11.660	25.334	0.424	276.660	0.201			0.424	37.100	168.540	21.200	1.908
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
342	Компот ассорти из с/м ягод	180	0.134	0.062	14.089	56.470	0.006	19.100	2.250	0.087	5.000	4.180	3.780	0.395
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***750.035***	***25.841***	***37.856***	***101.297***	***848.316***	***0.522***	***69.320***	***442.970***	***5.723***	***116.390***	***409.190***	***95.130***	***6.526***
Полдник														
	Фрукт, 1 шт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
Итого за Полдник		***350.000***	***0.800***	***0.651***	***27.743***	***123.905***	***0.046***	***15.100***		***0.300***	***28.950***	***24.740***	***17.900***	***4.159***
Всего за Среда - 1 Младшие		**1620.035**	**50.192**	**73.217**	**195.974**	**1644.722**	**0.919**	**89.980**	**644.490**	**12.202**	**207.370**	**782.950**	**240.060**	**16.953**
День/неделя: Четверг - 1 Младшие														
№ рец.	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A (мкг)**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак														
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
210	Омлет натуральный с колбасой	200	20.702	28.421	4.315	355.887	0.217	0.936	293.990	1.718	166.400	343.910	32.440	3.492
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
Итого за Завтрак		***455.000***	***27.907***	***33.053***	***35.908***	***553.216***	***0.270***	***3.164***	***335.590***	***2.488***	***340.950***	***481.650***	***49.840***	***5.021***
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0.936	0.072	7.962	37.170	0.043	3.600	1440.000	0.288	19.440	39.600	27.360	0.513
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1.704	4.636	10.586	91.550	0.061	19.412	209.000	1.919	36.200	48.270	21.410	0.933
289	Рагу овощное из птицы	200	22.534	24.767	20.632	394.150	0.245	27.200	592.700	2.829	41.020	268.640	57.790	3.041
348	Компот из абрикосов	180	0.234	0.014	18.353	74.550								0.048
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***700.035***	***29.908***	***30.149***	***84.353***	***727.020***	***0.457***	***85.212***	***2241.700***	***5.924***	***113.460***	***440.810***	***133.560***	***6.485***
Полдник														
386	Кисломолочный напиток	200	10.000	6.600	7.800	131.000		1.200	60.000		248.000	190.000	30.000	0.200
415	Хлебобулочное изделие	100	9.183	5.603	69.125	363.661	0.211		11.700	3.180	25.304	109.216	35.752	1.202
Итого за Полдник		***300.000***	***19.183***	***12.203***	***76.925***	***494.661***	***0.211***	***1.200***	***71.700***	***3.180***	***273.304***	***299.216***	***65.752***	***1.402***
Всего за Четверг - 1 Младшие		**1455.035**	**76.998**	**75.405**	**197.186**	**1774.897**	**0.939**	**89.576**	**2648.990**	**11.592**	**727.714**	**1221.676**	**249.152**	**12.908**

День/неделя: Пятница - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
175	Каша молочная "Дружба"	200	5.897	6.915	32.249	215.565	0.162	1.209	51.250	0.211	126.810	172.860	44.090	0.801
384	Кофейный напиток	200	2.664	2.700	19.584	113.400	0.036	0.468	10.800	0.072				
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Итого за Завтрак	***455.000***	***15.521***	***14.191***	***70.233***	***471.189***	***0.248***	***1.805***	***103.650***	***1.043***	***294.410***	***301.260***	***56.490***	***1.441***
						Обед								
45	Салат из белокочанной капусты	60	1.066	3.068	6.611	59.040	0.026	20.750	320.000	1.439	26.820	25.670	13.800	0.427
102	Суп картофельный с горохом	200	5.050	5.441	15.384	131.010	0.195	7.900	206.400	2.418	37.060	90.680	32.260	1.720
268	Котлеты рубленые из мяса	90	15.373	23.104	12.016	316.390	0.288	1.520	28.700	1.605	19.930	163.560	26.690	1.939
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240								0.036
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	***740.035***	***30.881***	***36.448***	***94.562***	***833.676***	***0.776***	***65.170***	***581.220***	***6.686***	***112.650***	***476.420***	***173.970***	***8.592***
						Полдник								
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
406	Хлебобулочное изделие	100	7.332	5.432	44.026	254.182	0.190	5.700	16.300	2.801	25.524	105.336	32.532	1.202
	Итого за Полдник	***300.000***	***7.577***	***5.488***	***57.219***	***309.287***	***0.193***	***7.800***	***16.300***	***2.811***	***32.474***	***114.676***	***37.532***	***2.091***
	Всего за Пятница - 1 Младшие	**1495.035**	**53.979**	**56.127**	**222.014**	**1614.152**	**1.217**	**74.775**	**701.170**	**10.540**	**439.534**	**892.356**	**267.992**	**12.124**

День/неделя: Суббота - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Огурцы солёные порционные	60	0.696	0.087	1.479	11.310	0.017	4.350		0.087	20.010	20.880	12.180	0.522
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16.073	21.239	13.026	306.237	0.137	5.080	71.390	2.665	30.210	180.540	29.610	1.951
128	Картофельное пюре	120	2.592	2.919	18.708	111.777	0.138	22.356	44.190	0.141	33.580	77.580	27.650	1.078
139	Капуста тушёная	30	0.867	1.053	3.824	28.740	0.017	17.700	20.000	0.512	22.940	15.510	7.760	0.310
378	Чай с молоком	200	1.650	1.301	15.443	80.405	0.021	0.750	10.000		64.950	53.240	11.400	0.909
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Итого за Завтрак	***540.000***	***24.918***	***26.959***	***70.960***	***626.869***	***0.393***	***50.236***	***145.580***	***4.189***	***180.890***	***382.550***	***101.800***	***5.570***
						Обед								
7.46	Икра овощная	60	1.020	5.400	5.400	81.600	0.012	4.200		1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1.530	2.208	10.247	67.250	0.047	5.300	203.800	1.079	16.580	30.820	11.290	0.507
274	Зразы рубленые из мяса	90	13.454	24.026	11.608	315.903	0.234	3.500	56.100	3.758	34.692	162.487	25.295	2.032
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240								0.036
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	***740.035***	***27.114***	***36.002***	***107.569***	***874.069***	***0.500***	***48.000***	***286.020***	***8.495***	***112.012***	***352.967***	***82.305***	***5.943***
						Полдник								
357	Кисель витаминизированный	200			24.180	97.900		0.440		0.020	2.200	1.800	0.600	0.050
406	Хлебобулочное изделие	100	6.850	5.450	47.599	266.848	0.167	3.300	11.700	2.822	25.094	89.246	28.672	1.648
	Итого за Полдник	***300.000***	***6.850***	***5.450***	***71.779***	***364.748***	***0.167***	***3.740***	***11.700***	***2.842***	***27.294***	***91.046***	***29.272***	***1.698***
	Всего за Суббота - 1 Младшие	**1580.035**	**58.882**	**68.411**	**250.308**	**1865.686**	**1.061**	**101.976**	**443.300**	**15.526**	**320.196**	**826.562**	**213.376**	**13.211**

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
	Кондитерское изделие	25	0.025		19.850	80.250								
204	Рожки отварные с сыром	180	13.690	10.995	45.890	338.745	0.121	0.200	97.650	1.150	270.910	219.550	22.090	1.363
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***455.000***	***17.080***	***18.661***	***97.543***	***628.590***	***0.189***	***2.300***	***162.950***	***2.044***	***289.460***	***266.690***	***40.290***	***3.082***
Обед														
7.46	Икра овощная	60	1.020	5.400	5.400	81.600	0.012	4.200		1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1.704	4.636	10.586	91.550	0.061	19.412	209.000	1.919	36.200	48.270	21.410	0.933
260	Гуляш из птицы	90	13.306	12.603	3.966	181.720	0.097	5.930	33.600	2.580	20.730	161.290	22.100	1.394
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.007	4.278	33.071	187.026	0.000		26.120	0.040	4.640	1.950	0.220	0.041
348	Компот из абрикосов	180	0.234	0.014	18.353	74.550								0.048
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***740.035***	***24.771***	***27.591***	***98.196***	***746.046***	***0.278***	***64.542***	***268.720***	***7.287***	***102.970***	***318.010***	***79.730***	***4.786***
Полдник														
342	Компот ассорти	200	0.220	0.060	13.614	62.270								0.039
406	Хлебобулочное изделие	100	7.641	4.439	43.033	243.081	0.163	26.050	14.300	2.379	50.006	100.182	34.916	1.271
Итого за Полдник		***300.000***	***7.861***	***4.499***	***56.647***	***305.351***	***0.163***	***26.050***	***14.300***	***2.379***	***50.006***	***100.182***	***34.916***	***1.310***
Всего за Понедельник - 2 Младшие		**1495.035**	**49.712**	**50.750**	**252.386**	**1679.987**	**0.630**	**92.892**	**445.970**	**11.710**	**442.436**	**684.882**	**154.936**	**9.178**
День/неделя: Вторник - 2 Младшие														
№ рец.	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A (мкг)**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак														
8	Пицца ленивая	80	8.557	7.898	23.042	197.320	0.112	0.080	26.000	0.984	117.900	131.990	15.410	1.057
173	Каша пшённая молочная	200	8.797	7.083	45.753	282.786	0.255	1.300	46.120	0.193	138.410	210.780	56.550	1.539
384	Кофейный напиток	200	2.664	2.700	19.584	113.400	0.036	0.468	10.800	0.072				
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***520.000***	***23.058***	***18.041***	***106.859***	***681.906***	***0.466***	***1.848***	***82.920***	***2.033***	***265.510***	***377.570***	***85.160***	***3.396***
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1.066	3.068	6.611	59.040	0.026	20.750	320.000	1.439	26.820	25.670	13.800	0.427
102	Суп картофельный с горохом	200	5.050	5.441	15.384	131.010	0.195	7.900	206.400	2.418	37.060	90.680	32.260	1.720
243	Сосиска отварная	100	11.660	25.334	0.424	276.660	0.201			0.424	37.100	168.540	21.200	1.908
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520
377	Чай с лимоном	180	0.225	0.051	12.188	50.962	0.003	2.090		0.010	6.455	8.516	4.560	0.804
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
Итого за Обед		***750.000***	***27.195***	***38.675***	***82.606***	***787.668***	***0.692***	***30.740***	***552.520***	***5.515***	***136.275***	***489.916***	***173.040***	***9.329***
Полдник														
386	Кисломолочный напиток	200	10.000	6.600	7.800	131.000		1.200	60.000		248.000	190.000	30.000	0.200
415	Хлебобулочное изделие	100	9.183	5.603	69.125	363.661	0.211		11.700	3.180	25.304	109.216	35.752	1.202
Итого за Полдник		***300.000***	***19.183***	***12.203***	***76.925***	***494.661***	***0.211***	***1.200***	***71.700***	***3.180***	***273.304***	***299.216***	***65.752***	***1.402***
Всего за Вторник - 2 Младшие		**1570.000**	**69.436**	**68.919**	**266.390**	**1964.235**	**1.370**	**33.788**	**707.140**	**10.728**	**675.089**	**1166.702**	**323.952**	**14.127**

День/неделя: Среда - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	21.366	17.607	36.419	393.764	0.083	0.700	109.650	1.238	237.192	289.481	34.339	0.919
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
Итого за Завтрак		***420.000***	***24.446***	***25.308***	***67.992***	***601.259***	***0.128***	***0.800***	***174.950***	***2.018***	***252.142***	***326.721***	***43.939***	***2.288***
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	1.080	3.069	6.336	57.210	0.014	7.200		1.392	26.640	31.020	15.840	1.008
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.784	4.666	9.928	89.660	0.072	23.912	211.000	1.919	34.600	48.570	20.910	0.800
268	Котлета детская	90		2.997		26.970				1.320		0.060		
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240								0.036
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***740.035***	***13.974***	***15.100***	***96.578***	***583.156***	***0.293***	***66.112***	***237.120***	***6.429***	***97.380***	***217.110***	***73.470***	***4.792***
Полдник														
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
406	Хлебобулочное изделие	100	6.850	5.450	47.599	266.848	0.167	3.300	11.700	2.822	25.094	89.246	28.672	1.648
Итого за Полдник		***300.000***	***7.095***	***5.506***	***60.792***	***321.953***	***0.170***	***5.400***	***11.700***	***2.832***	***32.044***	***98.586***	***33.672***	***2.537***
Всего за Среда - 2 Младшие		**1460.035**	**45.516**	**45.914**	**225.361**	**1506.368**	**0.592**	**72.312**	**423.770**	**11.280**	**381.566**	**642.416**	**151.080**	**9.617**
День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ рец.	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A (мкг)**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16.073	21.239	13.026	306.237	0.137	5.080	71.390	2.665	30.210	180.540	29.610	1.951
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.007	4.278	33.071	187.026	0.000		26.120	0.040	4.640	1.950	0.220	0.041
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***490.000***	***23.445***	***33.183***	***77.900***	***702.858***	***0.205***	***7.180***	***162.810***	***3.599***	***53.400***	***229.630***	***48.030***	***3.711***
Обед														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0.679	3.112	7.903	63.380	0.033	4.050	940.000	1.542	15.410	27.780	19.390	0.712
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1.530	2.208	10.247	67.250	0.047	5.300	203.800	1.079	16.580	30.820	11.290	0.507
259	Жаркое по-домашнему	200	20.497	22.649	23.424	378.140	0.255	32.110	90.700	2.707	35.550	251.300	52.930	2.950
348	Компот из абрикосов	180	0.234	0.014	18.353	74.550								0.048
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***700.035***	***27.440***	***28.643***	***86.747***	***712.920***	***0.444***	***76.460***	***1234.500***	***6.216***	***84.340***	***394.200***	***110.610***	***6.167***
Полдник														
	Фрукт, 1 шт	140	0.560	0.560	13.720	65.800	0.042	14.000		0.280	22.400	15.400	12.600	3.080
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
Итого за Полдник		***340.000***	***0.760***	***0.611***	***26.763***	***119.205***	***0.043***	***14.100***		***0.280***	***27.350***	***23.640***	***17.000***	***3.939***
Всего за Четверг - 2 Младшие		**1530.035**	**51.645**	**62.437**	**191.410**	**1534.983**	**0.691**	**97.740**	**1397.310**	**10.095**	**165.090**	**647.470**	**175.640**	**13.817**

День/неделя: Пятница - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
175	Каша молочная "Дружба"	200	5.897	6.915	32.249	215.565	0.162	1.209	51.250	0.211	126.810	172.860	44.090	0.801
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Фрукт, 1 шт	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	***605.000***	***13.657***	***12.142***	***78.392***	***481.694***	***0.258***	***16.437***	***92.850***	***1.271***	***323.360***	***326.000***	***74.390***	***5.600***
						Обед								
	Огурцы солёные порционные	60	0.696	0.087	1.479	11.310	0.017	4.350		0.087	20.010	20.880	12.180	0.522
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1.704	4.636	10.586	91.550	0.061	19.412	209.000	1.919	36.200	48.270	21.410	0.933
534	Рыба запеченная	90	25.026	6.446	3.495	172.530	0.182	0.770	15.400	2.752	66.480	376.200	87.120	0.212
128	Картофельное пюре	150	3.247	3.831	23.429	141.566	0.173	27.995	56.920	0.179	40.220	96.820	34.510	1.336
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки	180	0.134	0.062	14.089	56.470	0.006	19.100	2.250	0.087	5.000	4.180	3.780	0.395
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	***740.035***	***35.307***	***15.722***	***79.898***	***603.026***	***0.547***	***106.627***	***283.570***	***5.912***	***184.710***	***630.650***	***186.000***	***5.348***
						Полдник								
	Сок в ассортименте	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200	14.000	14.000	8.000	0.600
406	Хлебобулочное изделие	100	7.332	5.432	44.026	254.182	0.190	5.700	16.300	2.801	25.524	105.336	32.532	1.202
	Итого за Полдник	***300.000***	***8.432***	***5.632***	***68.426***	***356.182***	***0.210***	***9.700***	***16.300***	***3.001***	***39.524***	***119.336***	***40.532***	***1.802***
	Всего за Пятница - 2 Младшие	**1645.035**	**57.396**	**33.496**	**226.716**	**1440.902**	**1.016**	**132.764**	**392.720**	**10.184**	**547.594**	**1075.986**	**300.922**	**12.750**
День/неделя: Суббота - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
42	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1.265	4.172	6.499	69.040	0.058	8.800	6.000	1.846	11.380	33.420	13.130	0.515
291	Плов из мяса птицы	200	23.127	21.831	36.365	432.847	0.110	5.580	408.890	0.451	26.480	192.220	28.510	1.906
377	Чай с лимоном	180	0.225	0.051	12.188	50.962	0.003	2.090		0.010	6.455	8.516	4.560	0.804
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кисломолочный напиток в стаканчиках	95	2.700	1.200	19.600	100.000	0.030	0.600	20.000		124.000	95.000	15.000	0.100
	Итого за Завтрак	***575.000***	***30.357***	***27.614***	***93.132***	***741.249***	***0.265***	***17.070***	***434.890***	***3.091***	***177.515***	***363.956***	***74.400***	***4.125***
						Обед								
50	Салат из свеклы с сыром	60	2.550	4.629	5.808	75.330	0.016	6.648	15.600	1.416	84.420	66.840	17.220	0.984
108	Суп картофельный с клецками	200	3.648	6.515	19.979	153.338	0.106	9.500	235.360	2.220	24.866	67.212	23.006	0.921
293	Цыпленок запеченный	90	20.853	22.422	0.380	284.200	0.103	3.120	77.700	1.233	19.620	196.400	22.310	1.851
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240								0.036
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.220	0.390	12.960	63.300	0.060			0.300	9.900	58.200	17.100	1.350
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	13.860	66.300	0.048			0.588	6.900	26.100	9.900	0.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	***740.035***	***38.161***	***37.934***	***106.481***	***922.184***	***0.431***	***54.268***	***354.780***	***6.667***	***165.046***	***467.912***	***99.256***	***6.740***
						Полдник								
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	15.039	61.385	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.865
415	Хлебобулочное изделие	100	9.183	5.603	69.125	363.661	0.211		11.700	3.180	25.304	109.216	35.752	1.202
	Итого за Полдник	***300.000***	***9.383***	***5.654***	***84.164***	***425.046***	***0.212***	***0.100***	***11.700***	***3.180***	***30.254***	***117.456***	***40.152***	***2.067***

Всего за Суббота - 2 Младшие	**1615.035**	**77.902**	**71.202**	**283.777**	**2088.479**	**0.908**	**71.438**	**801.370**	**12.938**	**372.815**	**949.324**	**213.808**	**12.932**

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1	**60.368**	**70.416**	**234.708**	**1820.274**	**0.837**	**74.192**	**638.120**	**12.238**	**204.394**	**709.816**	**167.612**	**12.217**
Вторник - 1	**50.886**	**49.230**	**230.936**	**1567.818**	**0.928**	**91.096**	**763.930**	**10.005**	**500.531**	**880.238**	**233.086**	**9.987**
Среда - 1	**50.192**	**73.217**	**195.974**	**1644.722**	**0.919**	**89.980**	**644.490**	**12.202**	**207.370**	**782.950**	**240.060**	**16.953**
Четверг - 1	**76.998**	**75.405**	**197.186**	**1774.897**	**0.939**	**89.576**	**2648.990**	**11.592**	**727.714**	**1221.676**	**249.152**	**12.908**
Пятница - 1	**53.979**	**56.127**	**222.014**	**1614.152**	**1.217**	**74.775**	**701.170**	**10.540**	**439.534**	**892.356**	**267.992**	**12.124**
Суббота - 1	**58.882**	**68.411**	**250.308**	**1865.686**	**1.061**	**101.976**	**443.300**	**15.526**	**320.196**	**826.562**	**213.376**	**13.211**
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	**58.551**	**65.468**	**221.854**	**1714.592**	**0.984**	**86.933**	**973.333**	**12.017**	**399.957**	**885.600**	**228.546**	**12.900**
Понедельник - 2	**49.712**	**50.750**	**252.386**	**1679.987**	**0.630**	**92.892**	**445.970**	**11.710**	**442.436**	**684.882**	**154.936**	**9.178**
Вторник - 2	**69.436**	**68.919**	**266.390**	**1964.235**	**1.370**	**33.788**	**707.140**	**10.728**	**675.089**	**1166.702**	**323.952**	**14.127**
Среда - 2	**45.516**	**45.914**	**225.361**	**1506.368**	**0.592**	**72.312**	**423.770**	**11.280**	**381.566**	**642.416**	**151.080**	**9.617**
Четверг - 2	**51.645**	**62.437**	**191.410**	**1534.983**	**0.691**	**97.740**	**1397.310**	**10.095**	**165.090**	**647.470**	**175.640**	**13.817**
Пятница - 2	**57.396**	**33.496**	**226.716**	**1440.902**	**1.016**	**132.764**	**392.720**	**10.184**	**547.594**	**1075.986**	**300.922**	**12.750**
Суббота - 2	**77.902**	**71.202**	**283.777**	**2088.479**	**0.908**	**71.438**	**801.370**	**12.938**	**372.815**	**949.324**	**213.808**	**12.932**
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	**58.601**	**55.453**	**241.007**	**1702.492**	**0.868**	**83.489**	**694.713**	**11.156**	**430.765**	**861.130**	**220.056**	**12.070**
ИТОГО среднее за 2 недели	***58.576***	***60.460***	***231.431***	***1708.542***	***0.926***	***85.211***	***834.023***	***11.587***	***415.361***	***873.365***	***224.301***	***12.485***
Норма СанПин	46.2	47.4	201	1410	0.72	36	420	7.2	660	660	150	7.2

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	**Обед**	**Полдник**	**Итого за день**
Понедельник - 1	***550.000***	***700.035***	***300.000***	**1550.035**
Вторник - 1	***455.000***	***740.000***	***300.000***	**1495.000**
Среда - 1	***520.000***	***750.035***	***350.000***	**1620.035**
Четверг - 1	***455.000***	***700.035***	***300.000***	**1455.035**
Пятница - 1	***455.000***	***740.035***	***300.000***	**1495.035**
Суббота - 1	***540.000***	***740.035***	***300.000***	**1580.035**
Понедельник - 2	***455.000***	***740.035***	***300.000***	**1495.035**
Вторник - 2	***520.000***	***750.000***	***300.000***	**1570.000**
Среда - 2	***420.000***	***740.035***	***300.000***	**1460.035**
Четверг - 2	***490.000***	***700.035***	***340.000***	**1530.035**
Пятница - 2	***605.000***	***740.035***	***300.000***	**1645.035**
Суббота - 2	***575.000***	***740.035***	***300.000***	**1615.035**
ИТОГО среднее за 2 недели	***503***	***732***	***308***	***1543***
Норма СанПин	500	700	300	1500

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	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
243	Сосиска отварная	100	11.660	25.334	0.424	276.660	0.201			0.424	37.100	168.540	21.200	1.908
202	Рожки отварные	180	7.740	4.535	49.415	269.645	0.120		32.650	1.100	21.860	63.900	11.640	1.193
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***620.000***	***24.385***	***39.285***	***90.512***	***825.810***	***0.408***	***9.100***	***32.650***	***5.418***	***116.110***	***313.580***	***66.040***	***5.490***
Обед														
	Помидоры соленые	100	2.200	0.200	7.000	40.000								
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.283	5.872	12.613	113.510	0.091	30.416	274.000	2.408	45.940	62.300	26.860	1.037
291	Плов из мяса птицы	250	28.970	31.623	45.760	581.520	0.138	7.030	486.800	3.608	31.470	239.830	35.700	2.372
348	Компот из абрикосов	180	0.234	0.014	18.353	74.550								0.048
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***860.035***	***39.687***	***38.589***	***119.486***	***982.380***	***0.373***	***72.446***	***760.800***	***7.200***	***99.810***	***414.530***	***98.560***	***6.057***
Всего за Понедельник - 1 Старшие		**1480.035**	**64.072**	**77.874**	**209.998**	**1808.190**	**0.781**	**81.546**	**793.450**	**12.618**	**215.920**	**728.110**	**164.600**	**11.547**
День/неделя: Вторник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
174	Каша рисовая молочная	250	7.091	7.848	41.669	266.685	0.211	1.547	56.450	0.434	166.880	266.790	72.560	0.661
384	Какао с молоком	200	2.952	2.700	19.656	114.732	0.036	0.468	10.800	0.072				
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
Итого за Завтрак		***505.000***	***17.003***	***15.124***	***79.725***	***523.641***	***0.298***	***2.143***	***108.850***	***1.266***	***334.480***	***395.190***	***84.960***	***1.301***
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.755	5.117	11.250	99.280	0.045	32.100	620.000	2.415	50.960	46.340	24.440	0.784
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1.931	3.262	12.925	89.130	0.060	6.750	264.800	1.572	22.880	39.620	14.540	0.658
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17.748	24.476	14.032	345.936	0.150	5.640	83.520	3.150	33.080	199.510	32.520	2.141
128	Картофельное пюре	180	3.902	4.743	28.150	171.355	0.208	33.634	69.650	0.217	46.860	116.060	41.370	1.594
376	Чай с сахаром	180	0.180	0.046	12.038	49.262	0.001	0.090			4.455	7.416	3.960	0.774
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Обед		***890.000***	***31.516***	***38.524***	***114.155***	***927.763***	***0.607***	***78.214***	***1037.970***	***8.538***	***180.635***	***521.346***	***152.830***	***8.551***
Всего за Вторник - 1 Старшие		**1395.000**	**48.519**	**53.648**	**193.880**	**1451.404**	**0.905**	**80.357**	**1146.820**	**9.804**	**515.115**	**916.536**	**237.790**	**9.852**

День/неделя: Среда - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	17.161	24.362	15.053	347.320	0.138	5.960	113.600	5.002	36.050	210.760	38.540	2.262
173	Каша гречневая вязкая	180	5.584	5.077	25.189	168.565	0.190		32.650	0.402	13.680	133.370	88.220	2.992
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***560.000***	***26.065***	***37.100***	***71.895***	***723.780***	***0.393***	***6.060***	***211.550***	***6.288***	***66.280***	***390.170***	***144.360***	***6.943***
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1.846	7.208	9.293	110.170	0.073	11.650	345.400	3.265	24.890	53.350	24.400	0.929
96	Рассольник московский	250	2.586	5.245	17.179	127.170	0.080	10.324	274.000	2.046	28.100	85.350	23.880	0.900
243	Сосиска отварная	100	11.660	25.334	0.424	276.660	0.201			0.424	37.100	168.540	21.200	1.908
202	Рожки отварные	180	7.740	4.535	49.415	269.645	0.120		32.650	1.100	21.860	63.900	11.640	1.193
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки	180	0.134	0.062	14.089	56.470	0.006	19.100	2.250	0.087	5.000	4.180	3.780	0.395
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***890.035***	***29.966***	***43.264***	***126.160***	***1012.915***	***0.625***	***76.074***	***654.300***	***8.106***	***139.350***	***487.720***	***120.900***	***7.925***
Всего за Среда - 1 Старшие		**1450.035**	**56.031**	**80.364**	**198.055**	**1736.695**	**1.018**	**82.134**	**865.850**	**14.394**	**205.630**	**877.890**	**265.260**	**14.868**
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ рец.	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A (мкг)**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак														
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
210	Омлет натуральный с колбасой	250	25.938	36.321	5.398	452.266	0.272	1.170	369.120	2.372	207.340	430.630	40.600	4.367
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
Итого за Завтрак		***505.000***	***33.143***	***40.953***	***36.991***	***649.595***	***0.326***	***3.398***	***410.720***	***3.142***	***381.890***	***568.370***	***58.000***	***5.896***
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.560	0.120	13.270	61.950	0.072	6.000	2400.000	0.480	32.400	66.000	45.600	0.855
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2.184	5.836	13.244	115.120	0.078	24.666	271.600	2.408	47.750	62.060	27.520	1.204
289	Рагу овощное из птицы	250	28.106	30.660	25.666	489.280	0.306	34.120	735.700	3.423	50.320	335.060	72.090	3.793
348	Компот из абрикосов	180	0.234	0.014	18.353	74.550								0.048
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***860.035***	***38.084***	***37.510***	***106.293***	***913.700***	***0.600***	***99.786***	***3407.300***	***7.495***	***152.870***	***575.520***	***181.210***	***8.500***
Всего за Четверг - 1 Старшие		**1365.035**	**71.227**	**78.462**	**143.284**	**1563.295**	**0.926**	**103.184**	**3818.020**	**10.637**	**534.760**	**1143.890**	**239.210**	**14.396**

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A (мкг)**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак														
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
175	Каша молочная "Дружба"	250	7.372	8.458	40.556	268.764	0.202	1.508	62.380	0.260	157.200	215.350	54.940	0.998
384	Кофейный напиток	200	2.664	2.700	19.584	113.400	0.036	0.468	10.800	0.072				
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
Итого за Завтрак		***505.000***	***16.996***	***15.734***	***78.540***	***524.388***	***0.289***	***2.104***	***114.780***	***1.092***	***324.800***	***343.750***	***67.340***	***1.638***
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.755	5.117	11.250	99.280	0.045	32.100	620.000	2.415	50.960	46.340	24.440	0.784
102	Суп картофельный с горохом	250	6.441	6.561	19.546	163.390	0.249	9.950	268.000	2.919	49.030	115.930	41.230	2.206
268	Котлеты рубленые из мяса	100	16.971	25.206	13.697	348.320	0.318	1.700	31.500	1.693	21.850	180.680	29.680	2.152
173	Каша гречневая вязкая	180	5.584	5.077	25.189	168.565	0.190		32.650	0.402	13.680	133.370	88.220	2.992
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240								0.036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***890.035***	***36.949***	***42.895***	***117.994***	***1009.595***	***0.945***	***78.750***	***952.150***	***8.613***	***157.920***	***588.720***	***219.570***	***10.770***
Всего за Пятница - 1 Старшие		**1395.035**	**53.945**	**58.629**	**196.534**	**1533.983**	**1.234**	**80.854**	**1066.930**	**9.705**	**482.720**	**932.470**	**286.910**	**12.408**
День/неделя: Суббота - 1 Старшие														
№ рец.	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A (мкг)**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак														
	Огурцы солёные порционные	100	1.160	0.145	2.465	18.850	0.029	7.250		0.145	33.350	34.800	20.300	0.870
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17.748	24.476	14.032	345.936	0.150	5.640	83.520	3.150	33.080	199.510	32.520	2.141
128	Картофельное пюре	130	2.801	2.980	20.223	119.247	0.150	24.169	46.190	0.150	35.680	83.700	29.860	1.160
139	Капуста тушёная	50	1.349	1.081	5.128	36.430	0.025	29.500	20.000	0.540	35.730	24.150	12.060	0.474
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***620.000***	***26.298***	***29.093***	***73.371***	***662.268***	***0.418***	***66.659***	***149.710***	***4.769***	***151.990***	***385.200***	***112.340***	***6.304***
Обед														
	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
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1.931	3.262	12.925	89.130	0.060	6.750	264.800	1.572	22.880	39.620	14.540	0.658
274	Зразы рубленые из мяса	100	14.872	25.785	13.002	342.942	0.258	3.860	62.100	3.833	37.650	179.502	27.992	2.247
202	Рожки отварные	180	7.740	4.535	49.415	269.645	0.120		32.650	1.100	21.860	63.900	11.640	1.193
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240								0.036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***890.035***	***32.441***	***43.516***	***132.654***	***1067.757***	***0.602***	***52.610***	***359.550***	***10.789***	***145.790***	***432.422***	***105.172***	***7.434***
Всего за Суббота - 1 Старшие		**1510.035**	**58.739**	**72.609**	**206.025**	**1730.025**	**1.020**	**119.269**	**509.260**	**15.558**	**297.780**	**817.622**	**217.512**	**13.738**

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
	Кондитерское изделие	25	0.025		19.850	80.250								
204	Рожки отварные с сыром	200	15.248	12.594	50.838	379.334	0.134	0.224	111.980	1.280	302.480	245.140	24.560	1.508
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***475.000***	***18.638***	***20.260***	***102.491***	***669.179***	***0.202***	***2.324***	***177.280***	***2.174***	***321.030***	***292.280***	***42.760***	***3.227***
Обед														
	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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2.184	5.836	13.244	115.120	0.078	24.666	271.600	2.408	47.750	62.060	27.520	1.204
260	Гуляш из птицы	100	14.718	13.415	4.274	195.840	0.107	6.660	37.200	2.619	22.500	178.300	24.450	1.542
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.682	4.512	38.678	214.296	0.000		26.120	0.040	4.640	1.950	0.220	0.041
348	Компот из абрикосов	180	0.234	0.014	18.353	74.550								0.048
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***890.035***	***29.518***	***33.657***	***119.309***	***908.606***	***0.349***	***73.326***	***334.920***	***9.351***	***138.290***	***391.710***	***103.190***	***6.135***
Всего за Понедельник - 2 Старшие		**1365.035**	**48.156**	**53.917**	**221.800**	**1577.785**	**0.551**	**75.650**	**512.200**	**11.525**	**459.320**	**683.990**	**145.950**	**9.362**
День/неделя: Вторник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
8	Пицца ленивая	80	8.557	7.898	23.042	197.320	0.112	0.080	26.000	0.984	117.900	131.990	15.410	1.057
173	Каша пшённая молочная	250	11.025	8.862	57.607	355.335	0.319	1.625	57.650	0.242	172.160	263.870	70.840	1.924
384	Кофейный напиток	200	2.664	2.700	19.584	113.400	0.036	0.468	10.800	0.072				
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***570.000***	***25.286***	***19.820***	***118.713***	***754.455***	***0.531***	***2.173***	***94.450***	***2.082***	***299.260***	***430.660***	***99.450***	***3.781***
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.755	5.117	11.250	99.280	0.045	32.100	620.000	2.415	50.960	46.340	24.440	0.784
102	Суп картофельный с горохом	250	6.441	6.561	19.546	163.390	0.249	9.950	268.000	2.919	49.030	115.930	41.230	2.206
243	Сосиска отварная	100	11.660	25.334	0.424	276.660	0.201			0.424	37.100	168.540	21.200	1.908
173	Каша гречневая вязкая	180	5.584	5.077	25.189	168.565	0.190		32.650	0.402	13.680	133.370	88.220	2.992
377	Чай с лимоном	180	0.225	0.051	12.188	50.962	0.003	2.090		0.010	6.455	8.516	4.560	0.804
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Обед		***890.000***	***31.665***	***43.020***	***104.357***	***931.657***	***0.831***	***44.140***	***920.650***	***7.354***	***179.625***	***585.096***	***215.650***	***11.294***
Всего за Вторник - 2 Старшие		**1460.000**	**56.951**	**62.840**	**223.070**	**1686.112**	**1.362**	**46.313**	**1015.100**	**9.436**	**478.885**	**1015.756**	**315.100**	**15.075**

День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	25.337	21.624	39.786	460.132	0.095	0.808	132.080	1.723	273.160	339.256	39.776	1.084
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
Итого за Завтрак		***450.000***	***28.417***	***29.325***	***71.359***	***667.627***	***0.141***	***0.908***	***197.380***	***2.503***	***288.110***	***376.496***	***49.376***	***2.453***
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1.800	5.115	10.560	95.350	0.024	12.000		2.320	44.400	51.700	26.400	1.680
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.283	5.872	12.613	113.510	0.091	30.416	274.000	2.408	45.940	62.300	26.860	1.037
268	Котлета детская	100		2.997		26.970				1.320		0.060		
202	Рожки отварные	180	7.740	4.535	49.415	269.645	0.120		32.650	1.100	21.860	63.900	11.640	1.193
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240								0.036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***890.035***	***18.021***	***19.453***	***120.900***	***735.515***	***0.379***	***77.416***	***306.650***	***8.332***	***134.600***	***290.360***	***100.900***	***6.546***
Всего за Среда - 2 Старшие		**1340.035**	**46.438**	**48.778**	**192.259**	**1403.142**	**0.519**	**78.324**	**504.030**	**10.835**	**422.710**	**666.856**	**150.276**	**8.999**
День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17.748	24.476	14.032	345.936	0.150	5.640	83.520	3.150	33.080	199.510	32.520	2.141
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.682	4.512	38.678	214.296	0.000		26.120	0.040	4.640	1.950	0.220	0.041
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
Итого за Завтрак		***530.000***	***25.795***	***36.654***	***84.513***	***769.827***	***0.218***	***7.740***	***174.940***	***4.084***	***56.270***	***248.600***	***50.940***	***3.901***
Обед														
65	Салат из моркови с яблоком	100	1.143	6.189	14.281	119.160	0.056	6.850	1580.000	3.014	25.970	46.760	32.630	1.209
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1.931	3.262	12.925	89.130	0.060	6.750	264.800	1.572	22.880	39.620	14.540	0.658
259	Жаркое по-домашнему	250	25.590	28.016	29.348	470.190	0.319	40.270	113.200	3.276	43.610	313.810	66.220	3.684
348	Компот из абрикосов	180	0.234	0.014	18.353	74.550								0.048
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***860.035***	***34.898***	***38.361***	***110.667***	***925.830***	***0.580***	***88.870***	***1958.000***	***9.046***	***114.860***	***512.590***	***149.390***	***8.199***
Всего за Четверг - 2 Старшие		**1390.035**	**60.693**	**75.015**	**195.180**	**1695.657**	**0.798**	**96.610**	**2132.940**	**13.130**	**171.130**	**761.190**	**200.330**	**12.100**

День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
175	Каша молочная "Дружба"	250	7.372	8.458	40.556	268.764	0.202	1.508	62.380	0.260	157.200	215.350	54.940	0.998
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.405	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.859
	Батон йодированный	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Фрукт, 1 шт	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		***655.000***	***15.132***	***13.685***	***86.699***	***534.893***	***0.298***	***16.736***	***103.980***	***1.320***	***353.750***	***368.490***	***85.240***	***5.797***
Обед														
	Огурцы солёные порционные	100	1.160	0.145	2.465	18.850	0.029	7.250		0.145	33.350	34.800	20.300	0.870
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2.184	5.836	13.244	115.120	0.078	24.666	271.600	2.408	47.750	62.060	27.520	1.204
534	Рыба запеченная	100	27.837	6.612	4.194	188.110	0.203	0.855	17.100	2.821	73.520	418.150	96.910	0.238
128	Картофельное пюре	180	3.902	4.743	28.150	171.355	0.208	33.634	69.650	0.217	46.860	116.060	41.370	1.594
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки	180	0.134	0.062	14.089	56.470	0.006	19.100	2.250	0.087	5.000	4.180	3.780	0.395
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***890.035***	***41.217***	***18.278***	***97.902***	***722.705***	***0.668***	***120.505***	***360.600***	***6.862***	***228.880***	***747.650***	***225.880***	***6.901***
Всего за Пятница - 2 Старшие		**1545.035**	**56.349**	**31.963**	**184.601**	**1257.598**	**0.967**	**137.241**	**464.580**	**8.182**	**582.630**	**1116.140**	**311.120**	**12.698**
День/неделя: Суббота - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
42	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2.113	7.287	10.859	118.200	0.097	14.700	10.000	3.224	19.070	55.900	21.930	0.861
291	Плов из мяса птицы	250	29.002	27.530	45.812	545.026	0.138	7.030	512.920	0.568	32.430	240.890	35.700	2.384
377	Чай с лимоном	200	0.245	0.056	13.193	55.105	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.889
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Йогурт в стаканчиках	95	2.700	1.200	19.600	100.000	0.030	0.600	20.000		124.000	95.000	15.000	0.100
Итого за Завтрак		***685.000***	***37.100***	***36.433***	***107.944***	***906.731***	***0.332***	***24.430***	***542.920***	***4.586***	***191.650***	***435.930***	***90.830***	***5.034***
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4.250	7.715	9.680	125.550	0.026	11.080	26.000	2.360	140.700	111.400	28.700	1.640
108	Суп картофельный с клецками	250	4.575	7.744	25.413	189.881	0.133	11.800	279.960	2.779	28.798	83.039	28.671	1.127
293	Цыпленок запеченный	100	32.821	34.198	0.380	436.520	0.161	4.400	122.500	1.425	28.580	308.400	34.470	2.875
202	Рожки отварные	180	7.740	4.535	49.415	269.645	0.120		32.650	1.100	21.860	63.900	11.640	1.193
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240								0.036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.480	88.400	0.064			0.784	9.200	34.800	13.200	0.800
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
Итого за Обед		***890.035***	***55.584***	***55.126***	***133.200***	***1251.636***	***0.583***	***62.280***	***461.110***	***8.848***	***242.338***	***679.139***	***139.481***	***9.471***
Всего за Суббота - 2 Старшие		**1575.035**	**92.684**	**91.559**	**241.144**	**2158.367**	**0.915**	**86.710**	**1004.030**	**13.434**	**433.988**	**1115.069**	**230.311**	**14.505**

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1	64.072	77.874	209.998	1808.190	0.781	81.546	793.450	12.618	215.920	728.110	164.600	11.547
Вторник - 1	48.519	53.648	193.880	1451.404	0.905	80.357	1146.820	9.804	515.115	916.536	237.790	9.852
Среда - 1	56.031	80.364	198.055	1736.695	1.018	82.134	865.850	14.394	205.630	877.890	265.260	14.868
Четверг - 1	71.227	78.462	143.284	1563.295	0.926	103.184	3818.020	10.637	534.760	1143.890	239.210	14.396
Пятница - 1	53.945	58.629	196.534	1533.983	1.234	80.854	1066.930	9.705	482.720	932.470	286.910	12.408
Суббота - 1	58.739	72.609	206.025	1730.025	1.020	119.269	509.260	15.558	297.780	817.622	217.512	13.738
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58.756	70.264	191.296	1637.265	0.981	91.224	1366.722	12.119	375.321	902.753	235.214	12.802
Понедельник - 2	48.156	53.917	221.800	1577.785	0.551	75.650	512.200	11.525	459.320	683.990	145.950	9.362
Вторник - 2	56.951	62.840	223.070	1686.112	1.362	46.313	1015.100	9.436	478.885	1015.756	315.100	15.075
Среда - 2	46.438	48.778	192.259	1403.142	0.519	78.324	504.030	10.835	422.710	666.856	150.276	8.999
Четверг - 2	60.693	75.015	195.180	1695.657	0.798	96.610	2132.940	13.130	171.130	761.190	200.330	12.100
Пятница - 2	56.349	31.963	184.601	1257.598	0.967	137.241	464.580	8.182	582.630	1116.140	311.120	12.698
Суббота - 2	92.684	91.559	241.144	2158.367	0.915	86.710	1004.030	13.434	433.988	1115.069	230.311	14.505
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	60.212	60.679	209.676	1629.777	0.852	86.808	938.813	11.090	424.777	893.167	225.515	12.123
ИТОГО среднее за 2 недели	*59.484*	*65.472*	*200.486*	*1633.521*	*0.916*	*89.016*	*1152.768*	*11.605*	*400.049*	*897.960*	*230.364*	*12.462*
Норма СанПин	45	46	191.5	1360	0.7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	*620.000*	*860.035*	1480.035
Вторник - 1	*505.000*	*890.000*	1395.000
Среда - 1	*560.000*	*890.035*	1450.035
Четверг - 1	*505.000*	*860.035*	1365.035
Пятница - 1	*505.000*	*890.035*	1395.035
Суббота - 1	*620.000*	*890.035*	1510.035
Понедельник - 2	*475.000*	*890.035*	1365.035
Вторник - 2	*570.000*	*890.000*	1460.000
Среда - 2	*450.000*	*890.035*	1340.035
Четверг - 2	*530.000*	*860.035*	1390.035
Пятница - 2	*655.000*	*890.035*	1545.035
Суббота - 2	*685.000*	*890.035*	1575.035
ИТОГО среднее за 2 недели	*557*	*883*	*1439*
Норма СанПин	550	800	1350