

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря _____
" " _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____
" " _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"
Финонов Т.В.
_____ 2023г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

День/неделя: Понедельник - 17-11-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>														
204	Рожья отварная с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,300	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,300	0,900	0,300	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт. Инт	150	1,350	0,300	12,150	64,300	0,060	0,300	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>18,042</i>	<i>11,748</i>	<i>89,485</i>	<i>544,640</i>	<i>0,224</i>	<i>0,900</i>	<i>78,000</i>	<i>2,130</i>	<i>334,460</i>	<i>288,290</i>	<i>51,190</i>	<i>3,147</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,077	0,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,952	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	17,552	57,240	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	20,838	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,083</i>	<i>25,403</i>	<i>94,554</i>	<i>722,062</i>	<i>0,478</i>	<i>20,838</i>	<i>533,172</i>	<i>6,376</i>	<i>95,492</i>	<i>367,339</i>	<i>104,252</i>	<i>5,191</i>
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	10,536	13,681	67,913	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	54,748	13,163	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,792</i>	<i>13,736</i>	<i>81,078</i>	<i>491,314</i>	<i>0,156</i>	<i>43,865</i>	<i>5,938</i>	<i>33,337</i>	<i>117,833</i>	<i>20,396</i>	<i>2,366</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 17-11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>55,917</i>	<i>50,887</i>	<i>265,117</i>	<i>1 758,016</i>	<i>0,858</i>	<i>112,838</i>	<i>655,037</i>	<i>14,444</i>	<i>463,289</i>	<i>773,462</i>	<i>175,838</i>	<i>10,704</i>

День/неделя: Вторник - 17-11-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>														
	Масло порчиноно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	3,000	0,020	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
175	Каша молочная "Дружба"	200	6,708	33,771	219,471	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,384	113,400	0,036	10,800	0,072	10,800	0,072	0,072		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>15,517</i>	<i>24,668</i>	<i>107,810</i>	<i>712,971</i>	<i>0,249</i>	<i>94,900</i>	<i>2,521</i>	<i>147,550</i>	<i>223,720</i>	<i>51,110</i>	<i>2,306</i>	
<i>Обед</i>														
71	Огурыя свежие порчиноные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174
293	Шашлык запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	3,174	0,127	212,475	24,174	0,983		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	24,500	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>39,108</i>	<i>23,983</i>	<i>92,316</i>	<i>767,308</i>	<i>0,381</i>	<i>42,129</i>	<i>246,475</i>	<i>4,254</i>	<i>127,284</i>	<i>479,528</i>	<i>106,085</i>	<i>5,151</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	6,600	248,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>13,812</i>	<i>15,749</i>	<i>59,467</i>	<i>441,487</i>	<i>0,164</i>	<i>3,533</i>	<i>97,937</i>	<i>4,880</i>	<i>248,000</i>	<i>268,104</i>	<i>42,222</i>	<i>1,941</i>
	<i>Итого за Вторник - 17-11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>68,437</i>	<i>66,410</i>	<i>259,593</i>	<i>1 921,766</i>	<i>0,994</i>	<i>47,339</i>	<i>439,312</i>	<i>11,655</i>	<i>547,395</i>	<i>971,352</i>	<i>199,417</i>	<i>9,398</i>

День/неделя: Среда - 17-11-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>														
188	Запеченка рисовая с творогом и ступшенным молоком	170	22,811	13,204	46,156	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	54,748	13,163	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
348	Сок 200 мл в индуп.	200	2,400	0,020	90,000	90,000	0,020	2,000	14,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>26,087</i>	<i>13,579</i>	<i>101,679</i>	<i>639,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,380</i>	<i>1,560</i>	<i>195,780</i>	<i>350,040</i>	<i>61,310</i>	<i>5,368</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порчиноные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	230,691	0,608	16,000	90,890	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	5,760	3,960	3,240	3,960	3,240	0,828	
	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
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>37,270</i>	<i>31,005</i>	<i>104,928</i>	<i>852,844</i>	<i>1,181</i>	<i>40,261</i>	<i>309,232</i>	<i>4,812</i>	<i>187,073</i>	<i>503,991</i>	<i>130,792</i>	<i>10,053</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	383,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>13,122</i>	<i>14,562</i>	<i>58,219</i>	<i>416,486</i>	<i>0,153</i>	<i>19,900</i>	<i>115,787</i>	<i>4,866</i>	<i>69,169</i>	<i>167,767</i>	<i>27,316</i>	<i>3,075</i>
	<i>Итого за Среда - 17-11 лет</i>	<i>1 650,000</i>	<i>76,479</i>	<i>59,146</i>	<i>264,826</i>	<i>1 908,549</i>	<i>1,524</i>	<i>64,487</i>	<i>508,619</i>	<i>11,238</i>	<i>452,072</i>	<i>1 021,798</i>	<i>239,418</i>	<i>18,496</i>

День/неделя: Воскресенье - 17-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435		
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,600	19,680	94,000	0,044	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
338	Фрукт, шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,208	16,768	46,800	159,131	159,777	38,623	4,175		
	<i>Итого за Завтрак</i>	590,000	12,395	9,327	87,126	487,084	0,208	1,312	46,800	159,131	159,777	38,623	4,175			
<i>Обед</i>																
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024		
279	Телятина мясная с томатным соусом	120	12,726	20,235	10,838	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	12,040	0,336	11,210	74,220	2,516			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,240	3,240	0,828			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,990	0,090	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	27,328	32,970	103,001	820,535	0,534	32,620	423,121	8,423	109,154	406,272	148,136	7,927		
<i>Полдник</i>																
406	Хлеббубличное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	9,244	11,602	77,636	447,706	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,477	19,275	2,572		
Итого за Воскресенье - 17-11 лет																
Итого за Воскресенье - 17-11 лет																
Итого за Воскресенье - 17-11 лет																

День/неделя: Понедельник - 27-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	40	0,400	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт, шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,208	16,768	46,800	159,131	159,777	38,623	4,175		
	<i>Итого за Завтрак</i>	540,000	29,317	28,405	50,708	579,469	0,248	1,571	493,400	3,012	224,200	471,770	55,140	9,416		
<i>Обед</i>																
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,440	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665		
268	Витония мясная с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,599	343,063	0,313	1,674	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789			
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	6,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,990	0,090	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	27,572	36,286	111,214	888,930	0,225	13,278	274,453	7,400	119,161	391,570	110,097	5,683		
<i>Полдник</i>																
406	Хлеббубличное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741		
	Кисломолочный напиток	200	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	16,024	21,498	102,134	666,974	0,248	5,866	63,874	9,360	49,122	168,208	28,444	3,482		
Итого за Понедельник - 27-11 лет																
Итого за Понедельник - 27-11 лет																
Итого за Понедельник - 27-11 лет																

День/неделя: Вторник - 27-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
175	Сыр порционный	15	3,900	3,915	33,771	31,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
382	Каша манная "Лурджаба"	200	5,833	6,708	219,471	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок 200 мл в вид. уп.	200	22,400	0,000	90,000	90,000	0,020	2,000	0,000	0,000	14,000	8,000	2,800			
	<i>Итого за Завтрак</i>	655,000	16,113	14,123	92,753	566,501	0,241	4,629	93,220	0,926	405,370	401,920	86,460	5,245		
<i>Обед</i>																
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815		
268	Рыба запеченная	90	17,713	6,033	3,906	139,411	0,127	0,540	10,800	2,599	47,780	264,350	60,420	0,953		
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,779	40,220	96,820	34,510	1,332		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	17,552	57,240	0,004	0,044	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,990	0,090	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	34,348	16,282	86,099	641,064	0,689	51,259	310,432	6,054	158,102	539,449	154,142	5,846		
<i>Полдник</i>																
424	Хлеббубличное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	177,783	1,767			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	12,539	12,812	90,796	528,807	0,177	1,700	6,550	3,118	38,800	138,535	22,663	2,650		
Итого за Вторник - 27-11 лет																
Итого за Вторник - 27-11 лет																
Итого за Вторник - 27-11 лет																

День/неделя: Среда - 2-7-11 лет															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,123	224,231	0,669	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,577	
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	76,000	5,600	0,440	
150	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,660	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450	0,450	
338	Фрукт. литр	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,209	91,703	45,800	1,004	180,680	204,950	57,620	1,417	
<i>Итого за Завтрак</i>															
			12,502	8,976	89,137	496,131									

День/неделя: Четверг - 2-7-11 лет														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
103	Утка ошпаренная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
274	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,933	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,872	27,819	10,042	0,452
173	Завтрак рубленые на масле	90	13,217	23,910	11,651	315,984	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,150
377	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	140,401	0,160	1,700	16,000	0,336	12,000	6,550	9,120	74,220	2,516
173	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	0,580	0,008	6,000	0,330	4,200	4,880	0,880
377	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	1,120	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330
410	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
376	Хлеб-батоное из пшеницы	100	7,651	10,444	35,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Полдник</i>														
			45,829	56,392	267,441	1,772,895	0,263	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575

День/неделя: Пятница - 2-7-11 лет														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
279	Тедриш мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	10,038	292,512	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	1,600	9,210	19,340	53,160	9,720	0,994	
377	Чай с лимоном	200	0,226	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,660	0,440	0,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>														
			22,416	24,266	88,823	663,772	0,225	6,360	118,400	6,345	63,230	235,590	44,780	4,166

День/неделя: Суббота														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
71	Омлет с сыром и помидорами	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ на свежей капусте с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
289	Рагу овощное на масле	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	18,263	74,595	0,005	0,180	6,840	7,470	6,840	4,905	0,192	
377	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	1,120	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,840
377	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>														
			22,547	24,283	78,847	624,167	0,425	45,647	636,872	5,763	110,742	372,850	95,867	4,971

День/неделя: Воскресенье														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
415	Хлеб-батоное из пшеницы	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160	0,440	23,375	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
357	Кефир витаминизированный	200	9,902	7,495	24,180	97,900	0,160	0,440	23,375	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
<i>Итого за Полдник</i>														
			54,865	56,044	258,346	1,758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539

Итого за Пятница - 2-7-11 лет														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
415	Хлеб-батоное из пшеницы	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	0,600	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	2,000	242,000	188,000	30,000	0,200
294	Котлеты рубленые на масле	300/000	16,756	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,287	296,713	45,516	1,683
<i>Итого за Полдник</i>														
			59,879	70,991	310,829	2,118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	559,271	922,365	204,592	11,751

День/неделя: Суббота - 2 7-11 лет		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
181	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435		
377	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883	0,883		
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440		
338	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	500,000	9,967	6,682	80,705	428,432	0,174	18,000	36,580	1,248	165,681	168,897	43,503	5,058		
<i>Обед</i>															
71	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
88/2011	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
260	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804		
171	130	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	0,880	81,450	26,720	0,567	0,330		
342	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330		
	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,090	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840		
	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	32,600	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840		
	740,000	25,805	21,588	89,595	665,193	0,372	32,608	265,832	5,947	90,082	329,139	93,157	3,720		
<i>Полдник</i>															
406	100	12,972	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216		
376	200	0,700	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,820	8,240	4,400	0,859	0,859		
	300,000	13,172	14,562	58,219	416,486	0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	167,767	27,316	3,075		
	1 630,000	48,894	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853		
<i>Итого за Суббота - 2 7-11 лет</i>															
День/неделя: Воскресенье - 2 7-11 лет															
№ реп.	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
7	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682		
175	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
376	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,820	8,240	4,400	0,859	0,859		
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440		
	500,000	17,115	12,741	84,894	324,209	0,223	1,470	85,468	1,380	344,800	338,984	59,282	2,777		
<i>Обед</i>															
71	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
88/2011	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
293	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983		
128	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332		
348	180	0,234	0,065	18,263	74,595	0,005	0,180	4,470	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330		
	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	32,600	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840		
	740,000	33,869	23,494	82,488	686,228	0,556	38,744	250,626	4,181	126,453	433,946	108,531	4,820		
<i>Полдник</i>															
406	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713		
377	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883	0,883		
	300,000	9,280	11,606	77,756	449,066	0,126	1,867	52,517	4,678	35,484	108,357	19,755	2,596		
	1 540,000	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193		
<i>Итого за Воскресенье - 2 7-11 лет</i>															
День/неделя: Понедельник - 3 7-11 лет															
№ реп.	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
204	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,820	8,240	4,400	0,859	0,859		
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440		
338	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957		
<i>Обед</i>															
71	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
82	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,362	43,769	18,942	0,930		
268	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655		
173	130	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
349	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330		
	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	32,600	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840		
	740,000	24,378	30,942	89,565	731,063	0,706	25,860	217,452	4,223	111,302	309,660	141,342	7,299		
<i>Полдник</i>															
424	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	179,415	17,783	1,767	1,767		
	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	40,000	188,000	30,000	30,000	0,200		
	300,000	17,903	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	5,310	32,250	317,415	47,783	1,967	1,967		
	1 610,000	59,813	60,667	269,913	1 872,762	1,150	42,960	394,852	114,423	693,412	957,365	234,715	15,223		

№ п/п	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
День/неделя: Вторник - 3-7-11 лет													
173	Каша пшеница молочная	200	8,298	7,084	282,291	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
382	Каша с молоком	200	3,880	3,100	117,450	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
209	Хлеб пшеничный	50	3,880	0,400	117,500	0,055	0,500	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Мясо отварное	11,500	12,700	11,500	157,000	0,070	2,600	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>29,128</i>	<i>22,084</i>	<i>674,271</i>	<i>0,424</i>	<i>2,600</i>	<i>306,120</i>	<i>1,355</i>	<i>328,530</i>	<i>551,480</i>	<i>106,550</i>	<i>5,604</i>
Обед													
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
259	Жареная по-домашнему	200	14,329	16,975	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,005	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,330	0,300	6,000	0,330	4,200	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,340
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>21,411</i>	<i>20,499</i>	<i>600,987</i>	<i>0,441</i>	<i>44,453</i>	<i>272,652</i>	<i>4,940</i>	<i>89,442</i>	<i>299,199</i>	<i>86,927</i>	<i>4,721</i>
Ужин													
415	Хлебобулочные изделия	100	10,556	13,681	436,566	0,154	43,283	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,788	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>300,000</i>	<i>10,792</i>	<i>13,736</i>	<i>491,354</i>	<i>0,156</i>	<i>44,983</i>	<i>6,528</i>	<i>26,795</i>	<i>114,263</i>	<i>24,636</i>	<i>2,366</i>	
Итого за Вторник - 3-7-11 лет													
		1.500,000	61,381	56,519	255,145	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691
День/неделя: Среда - 3-7-11 лет													
№ п/п	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,788	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в бутл.	200			90,000	0,020	2,000	14,000	8,000	2,800	14,000	2,800	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>26,087</i>	<i>13,579</i>	<i>101,679</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,560</i>	<i>195,780</i>	<i>350,040</i>	<i>61,310</i>	<i>5,368</i>
Обед													
	Нарезка овощей	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,840	24,600	22,200	9,000	0,420	
108	Суп картофельный с капустой на курином бульоне	200	6,973	7,194	170,922	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	11,740	1,174
128	Картофельное пюре	150	12,197	3,833	106,019	0,093	1,813	209,010	2,561	38,610	190,670	46,755	0,798
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,340
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>28,467</i>	<i>23,411</i>	<i>705,623</i>	<i>0,532</i>	<i>43,368</i>	<i>434,310</i>	<i>7,240</i>	<i>158,544</i>	<i>455,082</i>	<i>124,561</i>	<i>4,990</i>
Ужин													
406	Хлебобулочные изделия	100	9,044	11,551	64,593	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	4,670	4,950	8,240	4,400	0,839
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>300,000</i>	<i>9,244</i>	<i>11,602</i>	<i>77,636</i>	<i>0,125</i>	<i>0,267</i>	<i>52,437</i>	<i>9,340</i>	<i>33,884</i>	<i>107,477</i>	<i>19,275</i>	<i>2,572</i>
Итого за Среда - 3-7-11 лет													
		1.650,000	63,798	48,592	271,176	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870
День/неделя: Четверг - 3-7-11 лет													
№ п/п	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Корейский напиток	200	2,664	2,700	19,584	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты, лук	150	1,350	0,300	64,500	0,060	90,000	51,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>12,887</i>	<i>10,028</i>	<i>491,371</i>	<i>0,268</i>	<i>91,677</i>	<i>49,400</i>	<i>0,971</i>	<i>191,650</i>	<i>210,220</i>	<i>60,610</i>	<i>1,686</i>
Обед													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	10,000	0,540
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
274	Зразы рубленные из мяса	90	13,217	23,910	11,651	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,839	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,340
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,080</i>	<i>31,637</i>	<i>734,084</i>	<i>0,661</i>	<i>23,022</i>	<i>307,902</i>	<i>5,876</i>	<i>113,300</i>	<i>386,253</i>	<i>138,650</i>	<i>7,687</i>
Ужин													
406	Хлебобулочные изделия	100	12,922	14,511	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
357	Компот витаминизированный	200	17,922	14,511	24,180	0,152	20,240	115,287	4,866	66,419	161,222	23,516	2,266
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>300,000</i>	<i>50,889</i>	<i>56,176</i>	<i>240,290</i>	<i>1,081</i>	<i>134,039</i>	<i>532,589</i>	<i>11,733</i>	<i>361,369</i>	<i>757,800</i>	<i>222,176</i>	<i>11,659</i>
Итого за Четверг - 3-7-11 лет													

№ реп.	День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
268		Биточки мясные с томатным соком	120	13,082	25,780	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
173		Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160	140,401	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	4,400	0,859
		Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	0,044	94,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		Итого за Завтрак	510,000	21,017	30,273	630,852	0,518	1,774	96,921	4,472	57,399	287,050	107,080	5,601
		<i>Обед</i>												
71		Нарезка овощная	60	0,540	0,090	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102		Суп картофельный с горошком на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
293		Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	14,280	223,349	0,131	0,394	3,174	212,475	24,174	0,983
304		Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	0,608	250,691	16,000	0,565	90,980	248,700	80,470	5,137
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	0,011	3,600	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	71,700	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		Итого за Обед	740,000	51,197	24,678	828,981	1,123	21,318	243,106	4,830	180,432	626,614	165,296	10,203
		<i>Полдник</i>												
415		Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
		Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
		Итого за Полдник	300,000	16,356	18,681	176,315	0,194	43,885	6,130	274,787	292,713	43,516	1,683	
		Итого за Пятница - 3 7-11 лет	1 550,000	88,570	73,632	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490
		День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет												
№ реп.		Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
181		Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338		Фрукт, Лист	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
		Итого за Завтрак	590,000	9,967	6,682	80,705	0,174	18,000	36,380	1,248	165,681	168,897	45,503	5,058
		<i>Обед</i>												
71		Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	0,038	16,854	164,551	1,967	28,362	43,769	18,942	0,830
291		Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
348		Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	14,760	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	71,700	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		Итого за Обед	700,000	23,551	24,523	94,681	0,339	24,868	491,792	6,005	100,122	331,470	95,287	4,392
		<i>Полдник</i>												
406		Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	33,387	0,124	2,933	31,937	4,680	24,361	84,104	14,222	1,741
376		Чай с сахаром	200	0,051	0,388	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
		Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	0,125	3,033	32,437	4,680	29,311	92,344	18,622	2,600
		Итого за Суббота - 3 7-11 лет	1 590,000	41,730	42,005	239,496	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	597,711	157,412	12,050
		День/неделя: Воскресенье - 3 7-11 лет												
№ реп.		Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		<i>Завтрак</i>												
		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
		Печенье	50	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	1,750	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173		Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		Итого за Завтрак	500,000	16,018	22,395	113,252	0,341	1,400	82,000	2,483	168,260	293,020	76,550	3,904
		<i>Обед</i>												
71		Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
88/2011		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
		Блинок	90	23,953	23,861	8,250	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,133
202		Рожки открытые	150	6,414	3,656	40,944	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	71,700	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	71,700	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		Итого за Обед	740,000	37,669	33,586	102,627	0,571	35,836	416,792	8,675	168,370	425,893	89,528	5,398
		<i>Полдник</i>												
415		Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	0,160	23,325	3,373	24,786	100,378	15,612	1,352	
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
		Итого за Полдник	300,000	10,138	7,550	79,657	0,162	1,700	3,381	24,786	100,378	15,612	1,352	
		Итого за Воскресенье - 3 7-11 лет	1 540,000	63,825	63,531	295,536	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737

Возрастная группа 7-11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)									
	Б	ЖК	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Понедельник - 1	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704		
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,295	971,352	199,417	9,398		
Среда - 1	76,479	59,146	264,826	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496		
Четверг - 1	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139	13,096		
Пятница - 1	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779		
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119	1 825,425	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006		
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,763	1 875,325	0,867	49,655	572,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,243	57,773	263,515	1 878,577	1,045	56,584	534,564	13,164	435,261	885,686	212,479	12,879		
Понедельник - 2	64,901	75,940	259,648	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840		
Вторник - 2	63,300	43,717	269,648	1 772,895	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741		
Среда - 2	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	108,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575		
Четверг - 2	54,865	56,044	310,829	2 158,736	1,094	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539		
Пятница - 2	59,879	48,894	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	374,932	666,103	163,970	11,853		
Суббота - 2	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	853,039	195,585	12,356		
Воскресенье - 2	56,847	56,165	256,101	1 765,383	0,954	59,465	530,790	13,327	414,922	853,039	195,585	12,356		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	59,813	56,319	252,745	1 872,762	1,150	49,660	570,327	11,423	394,852	957,365	234,715	15,223		
Понедельник - 3	61,381	66,672	252,745	1 767,022	1,021	47,961	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691		
Вторник - 3	63,798	48,592	240,900	1 686,433	0,847	48,753	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870		
Среда - 3	50,889	56,176	240,900	1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639		
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	572,618	1 206,377	315,892	17,490		
Четверг - 3	41,730	42,005	239,496	1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050		
Суббота - 3	48,725	63,825	295,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737		
Воскресенье - 3	61,429	57,225	258,935	1 807,897	1,092	54,737	521,889	12,995	438,628	889,111	219,455	13,386		
СРЕДНЕЕ за 3 недели	59,840	57,071	253,517	1 800,532	1,070	56,929	529,081	13,162	429,627	869,945	209,173	12,874		
Норма СанПиН	53,9	55,3	235	1 645	0,84	42	490	8,4	770	770	175	8,4		

Возрастная группа 7-11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 1	640,000	700,000	300,000	1 640,000
Воскресенье - 1	590,000	770,000	300,000	1 660,000
Понедельник - 2	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Суббота - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Воскресенье - 2	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Понедельник - 3	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Вторник - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 3	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Четверг - 3	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Пятница - 3	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Суббота - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
СРЕДНЕЕ за 3 недели	556	723	300	1 589
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,859		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,300	1,500	0,300	3,000	10,000	2,000	0,480		
338	Фрукт. шт	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	0,300	1,500	0,300	3,000	10,000	2,000	0,480		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,600</i>	<i>13,347</i>	<i>94,433</i>	<i>585,230</i>	<i>0,236</i>	<i>0,924</i>	<i>88,900</i>	<i>2,260</i>	<i>366,030</i>	<i>313,880</i>	<i>53,660</i>	<i>3,291</i>		
<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	0,160	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,574	18,946	150,601	0,240	0,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057		
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,650	262,550	60,680	2,431		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,009	0,036	1,800	0,036	0,360	1,800	0,360	0,036		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	1,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>34,575</i>	<i>31,495</i>	<i>119,105</i>	<i>905,752</i>	<i>0,625</i>	<i>30,955</i>	<i>768,431</i>	<i>7,912</i>	<i>125,392</i>	<i>475,429</i>	<i>137,911</i>	<i>6,284</i>		
<i>Полдник</i>																
415	Хлебобулочные изделия	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	0,674	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,500	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>16,197</i>	<i>22,695</i>	<i>123,032</i>	<i>761,140</i>	<i>0,234</i>	<i>68,020</i>	<i>9,791</i>	<i>47,283</i>	<i>174,159</i>	<i>28,275</i>	<i>3,156</i>	<i>13,231</i>		
<i>Итого за Понедельник - 12 лет и старше</i>																

День/неделя: Вторник - 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Масло порчино	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	1,500	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
175	Каша хлопчатая "Дружба"	250	7,293	49,429	273,571	47,200	0,161	1,508	10,800	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	10,800	0,072	0,072	0,072		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	1,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>16,977</i>	<i>26,163</i>	<i>116,468</i>	<i>767,071</i>	<i>0,282</i>	<i>1,976</i>	<i>103,500</i>	<i>2,558</i>	<i>176,980</i>	<i>260,870</i>	<i>59,280</i>	<i>2,502</i>		
<i>Обед</i>																
71	Огушка свежая порчино	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	14,000	0,500	0,500		
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	8,716	8,992	24,686	213,740	0,127	11,550	257,875	2,775	34,018	110,490	22,370	1,468		
293	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,438	3,527	15,867	1,253	236,094	26,861	1,092	1,092		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,063	18,263	74,595	0,005	0,180	6,840	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	1,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>45,997</i>	<i>30,673</i>	<i>112,538</i>	<i>918,695</i>	<i>0,719</i>	<i>52,962</i>	<i>315,001</i>	<i>5,153</i>	<i>158,414</i>	<i>575,483</i>	<i>131,106</i>	<i>6,401</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Хлебобулочные изделия	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,970	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612		
200	Кисломолочный напиток	500	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	6,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>17,819</i>	<i>21,129</i>	<i>85,012</i>	<i>608,339</i>	<i>0,226</i>	<i>5,000</i>	<i>113,970</i>	<i>7,223</i>	<i>284,848</i>	<i>310,175</i>	<i>49,336</i>	<i>2,812</i>		
	<i>Итого за Вторник - 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>80,793</i>	<i>77,965</i>	<i>314,018</i>	<i>2 294,105</i>	<i>1,227</i>	<i>59,938</i>	<i>532,421</i>	<i>14,934</i>	<i>620,242</i>	<i>1 146,528</i>	<i>240,422</i>	<i>11,715</i>		

День/неделя: Среда - 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступиным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,500	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	1,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
348	Сок 200 мл в виде уп.	200	0,020	22,400	0,000	90,000	0,020	2,000	2,000	0,020	14,000	8,000	2,800	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>30,219</i>	<i>15,587</i>	<i>108,593</i>	<i>702,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,606</i>	<i>218,150</i>	<i>399,140</i>	<i>68,250</i>	<i>5,590</i>		
<i>Обед</i>																
71	Помидоры свежие порчино	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	23,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
88	Щи на свежей капусте с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	23,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
304	Котлеты рубленые на масле	100	14,137	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	50,140	149,760	22,690	1,849		
349	Пюре из брокколи с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	3,600	108,380	0,680	298,350	96,520	6,159	6,159		
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,044	15,504	64,800	0,011	3,600	3,960	0,072	5,760	3,240	0,828	0,828		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	1,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>41,627</i>	<i>35,621</i>	<i>127,068</i>	<i>1 016,084</i>	<i>1,150</i>	<i>55,628</i>	<i>430,313</i>	<i>5,917</i>	<i>229,043</i>	<i>609,361</i>	<i>187,402</i>	<i>7,207</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Хлебобулочные изделия	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	1,000	4,500	0,008	8,240	4,400	0,859	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,585</i>	<i>21,823</i>	<i>80,813</i>	<i>598,122</i>	<i>0,229</i>	<i>29,800</i>	<i>173,445</i>	<i>7,301</i>	<i>101,302</i>	<i>247,553</i>	<i>38,777</i>	<i>4,184</i>		
	<i>Итого за Среда - 12 лет и старше</i>	<i>1 880,000</i>	<i>94,431</i>	<i>73,031</i>	<i>317,012</i>	<i>2 316,575</i>	<i>1,871</i>	<i>89,888</i>	<i>702,138</i>	<i>14,834</i>	<i>548,495</i>	<i>1 256,154</i>	<i>294,429</i>	<i>21,981</i>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	138,940	146,596	24,404	0,544					
384	Жареный паштет	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	0,440					
338	Фрукт, лшт	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,400	190,940	189,096	43,504	4,284					
<i>Итого за Завтрак</i>													17,083	55,800	1,437	190,940	189,096	43,504	4,284
<i>Обед</i>																			
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900					
108	Суп картофельный с белками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280					
279	Тертая яичная с томатным соусом	130	12,699	24,037	16,943	334,590	0,233	4,464	83,970	3,806	29,000	151,474	26,580	1,669					
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987					
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	0,440					
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	24,000	0,400	16,500	13,500	3,300	0,440					
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
920,000	Итого за Обед	371,309	39,998	125,123	989,601	8,277	44,774	531,297	8,277	131,783	478,794	182,010	9,224						
<i>Полдник</i>																			
406	Хлебобулочные изделия	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	4,400	4,400	0,859					
350,000	Итого за Полдник	13,767	17,384	109,942	644,964	0,188	0,350	78,420	7,007	48,357	157,114	26,716	3,429						
1 910,000	Итого за Воскресенье - 1, 12 лет и старше	58,993	68,135	330,468	2 173,891	1,232	62,217	665,517	16,721	371,080	825,004	252,230	16,937						

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	4,400	4,400	0,859		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,500	24,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт, лшт	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
590,000	Итого за Завтрак	37,887	37,889	52,211	704,289	0,300	16,257	656,800	3,834	284,940	610,930	65,660	10,990			
<i>Обед</i>																
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,031	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057		
268	Биточка яичная с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,557	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983		
171	Каша рисовая рассычатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	10,000	0,690	98,250	32,220	0,679	0,679		
348	Компот из сушеных фруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	24,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
920,000	Итого за Обед	32,887	40,312	134,187	1 034,304	0,879	19,072	332,552	7,806	146,441	475,631	136,566	6,971			
<i>Полдник</i>																
406	Хлебобулочные изделия	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612		
	Кисло молочный напиток	200														
350,000	Итого за Полдник	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612			
1 860,000	Итого за Понедельник - 2, 12 лет и старше	82,743	94,250	263,010	2 238,932	1,365	39,729	1 037,272	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573			

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
175	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
	Каша манная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
382	Каша с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,500	24,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	0,800		
705,000	Итого за Завтрак	17,873	15,618	101,411	620,601	0,274	4,928	101,820	0,963	434,800	439,070	95,330	5,441			
<i>Обед</i>																
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,632	6,800	18,861	175,293	0,251	9,504	212,531	3,045	42,232	132,096	38,761	2,268		
268	Раба запеченная	100	19,729	6,154	4,195	151,591	0,142	0,600	294,010	2,650	52,760	294,010	67,180	1,061		
128	Жареные порционные пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,054	0,054	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	24,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
890,000	Итого за Обед	40,993	19,683	106,560	776,886	0,865	68,898	432,133	7,172	193,052	644,166	188,911	7,414			
<i>Полдник</i>																
424	Хлебобулочные изделия	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650			
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
350,000	Итого за Полдник	18,691	19,191	129,613	765,837	0,264	89,680	7,974	54,925	203,243	31,554	3,533				
1 945,000	Итого за Вторник - 2, 12 лет и старше	77,557	54,992	337,584	2 163,334	1,403	75,526	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388			

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
День/неделя: Среда - 2 12 лет и старше														
174	Каша рисовая молочная	230	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,330	40,880	0,656
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,384	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт. лит	130	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	34,500	0,300	51,000	34,500	0,450	1,500
<i>Итого за завтрак</i>														
		640,000	13,906	10,402	98,700	552,991	0,227	92,015	54,600	1,054	210,520	241,850	63,980	1,566
День/неделя: Четверг - 2 12 лет и старше														
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,555	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,534	13,862	34,739	12,531	0,539
274	Завтрак рисовый на мясе	180	14,338	25,486	13,055	340,902	0,296	3,078	89,700	3,685	181,380	23,970	2,374	1,188
173	Каша гречневая вязкая	180	5,835	5,078	25,190	168,571	0,190	0,402	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	0,236	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,680	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за обед</i>														
		890,000	30,251	44,514	110,880	980,612	0,769	18,242	310,311	9,309	165,332	471,609	166,271	9,060
Итого за день														
		150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за завтрак</i>														
		350,000	11,676	15,722	126,541	684,591	0,174	0,500	43,420	6,863	44,135	129,486	26,494	3,421
<i>Итого за день</i>														
		1 890,000	55,833	70,657	356,131	2 218,194	1,170	110,757	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027
День/неделя: Пятница - 2 12 лет и старше														
№ п/п														
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	Мг	Fe
Завтрак														
279	Творожная запеканка с топленым маслом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	3,008	29,280	157,490	25,620	1,965
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	0,883
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,788	0,002	1,200	0,580	0,440	8,000	9,120	4,880	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за завтрак</i>														
		550,000	24,877	26,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,500	6,556	63,600	256,510	47,740	4,476
Обед														
71	Ордыня свежая порционная	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Рисун с свежей порцией с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
289	Рисун отварной на шпине	250	19,281	22,995	24,999	329,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	1,192	7,470	6,340	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за обед</i>														
		860,000	28,620	30,176	96,609	772,677	0,537	38,904	804,050	7,118	141,561	413,308	123,516	6,382
Полдник														
415	Хлебобулочное изделие	150	14,834	11,248	99,746	558,968	0,240	0,440	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
357	Кисель витаминизированный	200	14,854	11,248	24,180	97,900	0,240	0,440	35,000	5,382	39,400	152,380	24,020	2,028
<i>Итого за полдник</i>														
		1 760,000	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,216	12,956
Итого за день														
		350,000	14,854	11,248	24,180	97,900	0,240	0,440	35,000	5,382	39,400	152,380	24,020	2,028
Итого за день														
		1 760,000	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,216	12,956
День/неделя: Пятница - 2 12 лет и старше														
№ п/п														
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	Мг	Fe
Завтрак														
71	Пшеничная свежая порционная	100	1,100	0,200	7,250	66,100	0,001	0,117	20,000	0,060	183,002	7,000	14,000	20,000
108	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,116	11,530	224,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280
294	Котлеты рыбные с салатом из овощей	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,240	25,760	1,749
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	64,800	9,000	0,011	3,600	0,072	3,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за завтрак</i>														
		890,000	33,210	35,151	153,948	1 039,073	0,668	44,700	501,877	8,227	148,623	403,590	104,610	7,505
Обед														
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	0,400	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,213
	Кисломолочный напиток	200	5,600	27,640	119,269	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	30,000	0,200
<i>Итого за обед</i>														
		350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,039	53,395	2,413
Итого за день														
		1 790,000	73,047	86,965	390,323	2 639,294	1,365	48,225	700,317	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
День/неделя: Суббота - 2, 12 лет и старше															
<i>Завтрак</i>															
181	Каша манная молочная	250	7.613	41.439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	138,940	146,596	24,404	0,544		
377	Чай с лимоном	200	0,236	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	0,044	0,440	0,300	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт, лит	150	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>11,489</i>	<i>88,982</i>	<i>480,674</i>	<i>0,195</i>	<i>18,325</i>	<i>45,580</i>	<i>1,373</i>	<i>197,490</i>	<i>198,216</i>	<i>48,384</i>	<i>5,167</i>		
<i>Обед</i>															
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
260	Гуляш из говядины	100	16,131	11,924	3,731	0,090	2,752	23,840	2,816	15,383	143,243	23,645	0,871		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	0,036		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,555</i>	<i>24,929</i>	<i>108,861</i>	<i>0,775</i>	<i>44,590</i>	<i>356,651</i>	<i>6,947</i>	<i>111,846</i>	<i>400,884</i>	<i>117,817</i>	<i>4,757</i>		
<i>Полдник</i>															
406	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,772	54,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,585</i>	<i>21,823</i>	<i>59,122</i>	<i>0,229</i>	<i>29,800</i>	<i>173,445</i>	<i>7,301</i>	<i>101,302</i>	<i>247,553</i>	<i>38,777</i>	<i>4,184</i>		
Итого за Суббота - 2, 12 лет и старше															
День/неделя: Воскресенье - 2, 12 лет и старше															
<i>Завтрак</i>															
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682		
175	Каша манная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
376	Чай с сахаром	200	0,051	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,575</i>	<i>14,236</i>	<i>93,552</i>	<i>0,256</i>	<i>1,769</i>	<i>94,068</i>	<i>1,417</i>	<i>374,230</i>	<i>376,134</i>	<i>68,652</i>	<i>2,973</i>		
<i>Обед</i>															
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
293	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	0,001	0,079	3,042	0,000	1,782	1,400	0,085	0,000		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>39,346</i>	<i>27,620</i>	<i>95,223</i>	<i>0,687</i>	<i>75,989</i>	<i>342,980</i>	<i>4,948</i>	<i>151,613</i>	<i>513,327</i>	<i>131,583</i>	<i>5,937</i>		
<i>Полдник</i>															
406	Хлебобулочное изделие	150	13,567	17,333	96,899	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,803</i>	<i>17,388</i>	<i>646,324</i>	<i>0,189</i>	<i>1,950</i>	<i>78,300</i>	<i>7,015</i>	<i>49,957</i>	<i>157,994</i>	<i>27,196</i>	<i>3,453</i>		
Итого за Воскресенье - 2, 12 лет и старше															
День/неделя: Понедельник - 3, 12 лет и старше															
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отарные с сыром	200	15,250	12,596	30,840	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт, лит	150	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>0,221</i>	<i>15,374</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>359,450</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>		
<i>Обед</i>															
71	Орница свежая порционные	100	0,700	0,100	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
82	Буряк из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044		
268	Колеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849		
349	Компот из свежих яблок	180	5,585	5,078	25,190	0,190	168,571	13,370	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>28,291</i>	<i>35,503</i>	<i>108,197</i>	<i>0,849</i>	<i>33,177</i>	<i>277,310</i>	<i>5,039</i>	<i>138,941</i>	<i>448,178</i>	<i>173,601</i>	<i>8,768</i>		
<i>Полдник</i>															
424	Хлебобулочное изделие	150	18,455	19,136	116,450	0,762	11,089	0,762	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674		
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	105,000	0,060	1,800	40,000	0,000	242,000	188,000	30,000	2,650		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>24,055</i>	<i>24,136</i>	<i>125,850</i>	<i>0,322</i>	<i>1,800</i>	<i>129,100</i>	<i>7,966</i>	<i>280,175</i>	<i>382,123</i>	<i>56,674</i>	<i>2,850</i>		
Итого за Понедельник - 3, 12 лет и старше															
Итого за Вторник - 3, 12 лет и старше															

№ п/п	№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)											
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe			
День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше																										
209		Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,625	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500											
173		Каши пшеница молочная	250	11,026	8,863	0,319	355,341	0,319	45,000	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919											
382		Каши с молоком	200	3,880	3,000	0,044	117,200	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019											
		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	0,550	117,500	0,550	10,000	32,500	0,550	10,000	7,000	3,500	0,550											
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>31,406</i>	<i>23,863</i>	<i>0,488</i>	<i>747,271</i>	<i>0,488</i>	<i>2,925</i>	<i>315,120</i>	<i>1,404</i>	<i>362,280</i>	<i>604,570</i>	<i>120,840</i>	<i>5,988</i>											
Итого за Вторник - 3 12 лет и старше																										
71		Парезка овсяная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700											
103		Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,832	3,225	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,534	13,862	34,739	12,551	0,539											
259		Жаркое под-домашним	250	17,913	21,220	0,263	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109											
348		Компот из свежих фруктов	180	0,234	18,263	0,005	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192											
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	0,440	94,000	0,440	0,500	5,600	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440											
		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	0,160	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	50,000	16,000	1,120											
		<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>27,329</i>	<i>26,265</i>	<i>0,374</i>	<i>734,005</i>	<i>0,374</i>	<i>39,581</i>	<i>367,435</i>	<i>6,468</i>	<i>113,222</i>	<i>384,016</i>	<i>113,073</i>	<i>6,120</i>											
415		Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	0,232	706,392	0,232	1,700	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273											
377		Чай с лимоном	200	0,226	0,055	13,163	54,748	0,002	0,380	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883											
		<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>16,187</i>	<i>22,695</i>	<i>0,234</i>	<i>761,140</i>	<i>0,234</i>	<i>1,700</i>	<i>68,020</i>	<i>9,791</i>	<i>47,283</i>	<i>174,159</i>	<i>28,275</i>	<i>3,156</i>											
Итого за Вторник - 3 12 лет и старше																										
День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше																										
188		Запеканка рисовая с творогом и ступеными молочком	200	26,943	15,212	0,146	463,621	0,146	0,710	97,800	1,138	203,600	350,020	49,770	1,467											
377		Чай с лимоном	200	0,226	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883											
348		Сок 200 мл в нлз ул.	40	3,040	0,320	0,200	90,000	0,200	2,000	0,020	2,000	14,000	8,000	2,800	0,400											
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>30,219</i>	<i>15,587</i>	<i>0,212</i>	<i>702,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,606</i>	<i>218,150</i>	<i>399,140</i>	<i>68,250</i>	<i>5,590</i>											
Итого за Среда - 3 12 лет и старше																										
108		Крошка овсяная	100	1,700	9,000	0,020	136,000	0,020	7,000	257,875	2,775	34,018	110,490	22,310	1,468											
178		Рыба, тушенная с овощами	100	4,719	5,812	0,107	115,000	0,107	1,875	210,258	2,598	43,602	220,624	33,620	0,898											
342		Компот ассорти	180	0,198	4,745	0,208	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	1,589	46,860	116,060	41,370	0,036										
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	0,044	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440											
		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	0,160	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	50,000	16,000	1,120											
		<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>35,129</i>	<i>30,242</i>	<i>0,666</i>	<i>890,947</i>	<i>0,666</i>	<i>54,219</i>	<i>491,733</i>	<i>9,250</i>	<i>202,680</i>	<i>560,174</i>	<i>133,960</i>	<i>6,231</i>											
406		Хлебобулочное изделие	150	13,627	17,333	0,187	591,516	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570											
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,008	4,950	8,240	4,400	0,859											
		<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,827</i>	<i>17,384</i>	<i>0,188</i>	<i>644,904</i>	<i>0,188</i>	<i>0,350</i>	<i>78,420</i>	<i>7,007</i>	<i>48,357</i>	<i>157,114</i>	<i>26,716</i>	<i>3,429</i>											
Итого за Среда - 3 12 лет и старше																										
День/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше																										
175		Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	0,036	273,571	0,036	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992											
384		Кофейный напиток	200	2,664	2,700	0,044	113,400	0,044	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440											
338		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	0,060	94,000	0,060	0,300	51,000	0,300	34,500	19,500	0,450	0,882											
		Фрукт. лит	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,000	90,000	1,008	1,008	211,080	247,370	69,480	1,882											
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>14,317</i>	<i>11,523</i>	<i>0,301</i>	<i>543,471</i>	<i>0,301</i>	<i>91,276</i>	<i>58,000</i>	<i>1,008</i>	<i>211,080</i>	<i>247,370</i>	<i>69,480</i>	<i>1,882</i>											
71		Помидоры свежие подпозволенные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900											
103		Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,832	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,534	13,862	34,739	12,551	0,539											
274		Ябло отварное из сока	100	14,438	25,486	0,296	340,902	0,296	3,078	89,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987											
173		Каши гречневая вязкая	180	5,383	5,078	0,190	168,571	0,190	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856	0,440											
376		Чай с сахаром	40	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,008	4,950	8,240	4,400	0,856											
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	0,044	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440											
		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	0,160	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	50,000	16,000	1,120											
		<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>29,615</i>	<i>35,210</i>	<i>0,808</i>	<i>867,232</i>	<i>0,808</i>	<i>34,642</i>	<i>493,233</i>	<i>6,901</i>	<i>136,732</i>	<i>459,729</i>	<i>170,741</i>	<i>9,236</i>											
406		Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,772	0,228	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325											
357		Кисель витаминизированный	200	19,385	21,772	0,228	544,734	0,228	30,140	172,945	7,321	96,532	241,113	34,977	3,375											
		<i>Итого за Полдник</i>	<i>1 880,000</i>	<i>63,347</i>	<i>69,005</i>	<i>1,337</i>	<i>2 055,557</i>	<i>1,337</i>	<i>156,758</i>	<i>724,178</i>	<i>15,230</i>	<i>446,364</i>	<i>948,212</i>	<i>275,198</i>	<i>14,493</i>											
Итого за Четверг - 3 12 лет и старше																										

№ п/п	День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
268		Биточки мясные с томатным соусом	130	27,735	16,140	373,337	0,348	1,828	82,322	3,752	35,710	155,643	25,710	1,983		
171		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,957	46,953	318,661	0,354	40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543			
376		Чай с сахаром	200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	0,859			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	38,063	95,816	839,386	0,717	1,928	123,022	4,948	71,140	437,993	199,430	8,825		
71		Нарезка овощная	100	0,900	0,150	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
102		Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057		
293		Цицленок запеченный	200	21,381	23,536	298,081	0,084	2,544	83,420	1,551	23,120	195,500	22,120	1,961		
304		Пюре из кабачков с запелом	180	20,741	5,066	302,151	0,730	20,000	0,680	108,380	298,350	96,570	6,159			
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
		<i>Итого за Обед</i>	890,000	55,778	36,083	1,030,233	1,314	32,208	409,951	5,719	229,022	710,709	199,111	13,265		
415		Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273			
377		Чай с лимоном	200	5,800	5,000	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200		
		<i>Итого за Полдник</i>	350,000	21,761	27,640	814,392	0,272	6,600	133,440	9,983	288,733	349,039	51,395	2,473		
		<i>Итого за Пятница - 3 12 лет и старше</i>	1 790,000	105,692	101,786	2 684,711	2,333	34,736	666,413	20,650	588,895	1 497,741	449,936	24,563		
		День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше														
№ п/п	День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
181		Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544		
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	94,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338		Фрукт. Лиг	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,045	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500		
		<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	11,489	8,108	480,674	0,195	18,325	45,580	1,373	197,900	198,216	48,384	5,167		
71		Отурица свежее порционное	100	0,700	0,100	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
82		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на говяжьем бульоне	250	1,965	5,841	12,447	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044		
291		Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	503,211	0,136	4,889	461,900	0,248	60,680	262,530	60,680	2,431		
348		Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
		<i>Итого за Обед</i>	860,000	29,864	30,597	896,617	0,448	33,406	698,210	7,177	130,461	430,458	125,036	5,727		
406		Хлебобулочное изделие	150	12,019	16,129	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612		
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	0,859			
		<i>Итого за Полдник</i>	350,000	12,219	16,180	896,655	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471		
		<i>Итого за Суббота - 3 12 лет и старше</i>	1 850,000	53,572	303,960	1 931,018	0,830	56,231	792,210	15,873	369,749	763,089	199,156	14,365		
		День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше														
№ п/п	День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173		Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
		Печенье	50	3,900	7,690	270,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
376		Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919		
		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	0,859			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	18,246	24,174	788,829	0,405	1,725	91,000	2,532	202,010	346,110	90,840	4,288		
71		Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
88		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
202		Бризоль	100	26,627	26,285	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381		
342		Компот ассорти	180	0,198	12,552	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
		<i>Итого за Обед</i>	890,000	44,132	38,387	1 045,537	0,706	31,157	550,313	10,539	203,893	506,741	113,432	6,976		
415		Хлебобулочное изделие	150	14,854	11,248	99,746	0,240	55,898	3,362	37,200	150,380	23,420	2,028			
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883			
		<i>Итого за Полдник</i>	350,000	15,090	11,303	112,909	0,242	1,700	35,580	5,370	43,750	139,200	28,300	2,971		
		<i>Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше</i>	1 790,000	77,488	363,594	2 446,102	1,353	54,582	677,093	18,141	449,653	1 012,551	232,572	14,175		

	Возрастная группа 12 лет и старше			ЭЦ (ккал)	В1	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	ЖС	У			С	А (карот)	Е	Са	Р	Ме	Fe			
Понельник - 1	70,372	67,537	336,570	2 252,122	1,095	122,977	925,351	19,963	538,705	963,468	219,846	13,231			
Вторник - 1	80,793	77,965	314,018	2 294,105	1,227	59,938	537,421	14,934	620,242	1 146,528	240,422	11,715			
Среда - 1	94,431	73,031	317,012	2 316,575	1,309	89,888	702,138	14,824	548,495	1 256,154	294,429	21,981			
Четверг - 1	89,833	76,764	304,656	2 286,408	1,109	30,905	863,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525			
Пятница - 1	65,972	63,153	323,555	2 120,155	1,285	53,997	617,210	17,095	272,628	877,311	215,845	13,041			
Суббота - 1	61,397	73,276	355,926	2 343,723	1,226	71,219	431,895	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887			
Воскресенье - 1	58,993	68,135	330,468	2 173,891	1,232	62,217	665,517	16,721	371,080	925,004	252,230	16,937			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	74,542	71,409	326,001	2 255,283	1,321	70,077	676,848	16,962	512,747	1 072,603	229,893	15,474			
Понельник - 2	82,743	94,250	263,010	2 228,932	1,365	39,729	1 037,272	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573			
Вторник - 2	77,557	54,492	337,584	2 163,324	1,403	73,526	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388			
Среда - 2	55,833	70,637	336,131	2 218,194	1,170	219,987	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027			
Четверг - 2	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936			
Пятница - 2	73,047	86,965	390,323	2 629,294	1,365	48,225	700,317	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266			
Суббота - 2	61,629	54,860	279,656	1 875,898	0,899	92,715	575,676	15,621	410,638	846,653	204,978	14,108			
Воскресенье - 2	71,724	59,244	298,837	2 021,799	1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	70,126	69,722	317,697	2 187,684	1,196	73,167	686,332	17,228	491,064	1 023,029	239,226	14,952			
Понельник - 3	72,136	72,206	332,310	2 284,712	1,392	50,301	495,310	15,025	768,746	1 126,181	278,335	17,719			
Вторник - 3	74,942	72,823	335,784	2 262,416	1,296	64,206	750,575	17,663	524,785	1 162,745	262,148	15,264			
Среда - 3	79,125	63,214	333,404	2 238,280	1,066	58,979	668,533	17,863	469,187	1 116,428	248,926	15,270			
Четверг - 3	63,347	69,005	291,363	2 055,357	1,337	156,758	666,413	15,230	446,364	948,212	275,198	14,493			
Пятница - 3	105,692	101,786	334,120	2 684,711	2,333	34,736	724,178	20,650	588,895	1 497,741	449,936	24,563			
Суббота - 3	53,572	54,885	303,960	1 931,018	0,830	56,231	677,093	18,141	449,653	1 012,551	232,572	14,175			
Воскресенье - 3	77,488	74,064	363,594	2 446,102	1,353	54,582	677,093	18,141	516,768	1 089,564	278,039	16,550			
СРЕДНЕЕ за 3 недели	75,186	72,712	326,362	2 271,799	1,372	67,970	682,045	17,206	471,247	1 061,732	239,033	13,659			
Норма СанПин	73,285	71,281	323,333	2 238,255	1,296	70,405	681,742	17,132	506,860	1 061,732	239,033	13,659			
Норма СанПин	63	64	268,1	1 904	1,0	49	630	10	840	840	210	13			

	Возрастная группа 12 лет и старше			Итого за
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понельник - 1	590,000	860,000	350,000	1 800,000
Вторник - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1	690,000	860,000	350,000	1 900,000
Суббота - 1	640,000	920,000	350,000	1 910,000
Воскресенье - 1	590,000	920,000	350,000	1 860,000
Понельник - 2	705,000	890,000	350,000	1 945,000
Вторник - 2	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Среда - 2	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 2	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Суббота - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Воскресенье - 2	550,000	890,000	350,000	1 830,000
Понельник - 3	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Вторник - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Среда - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Суббота - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	550,000	886	350	1 836
Норма СанПин	550	800	350	1 700