

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

*Сергей С. Н.*

" 1 " июля 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

*А. В. Кавсанов*

" 22 " июля 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

Фионов Т.В.

" 1 " июля 2024г.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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



№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	ВН	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Понедельник - 1 неделя 7-11 лет</i>																
204	Рожен отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	0,119	0,100	77,500	1,150	270,910	219,550	27,090	1,358			
205	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	4,400	8,240	0,859			
206	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,041	1,500	91,000	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440			
207	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
208	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>0,209</i>	<i>15,100</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>			
<i>Понедельник - 1 неделя 7-11 лет</i>																
312	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420			
313	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	0,200	140,241	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815			
314	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114				
315	Компот ассорти	180	0,198	0,084	57,240	0,033	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
316	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,120	71,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
317	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	71,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
318	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>27,210</i>	<i>39,315</i>	<i>109,071</i>	<i>0,281</i>	<i>17,374</i>	<i>251,732</i>	<i>3,146</i>	<i>85,450</i>	<i>183,679</i>	<i>56,204</i>	<i>3,555</i>			
<i>Понедельник - 1 неделя 7-11 лет</i>																
415	Крошедь сахарный	100	10,556	13,681	67,915	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483				
416	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	13,163	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
417	<i>Итого за Понедельник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,792</i>	<i>13,736</i>	<i>81,078</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>Понедельник - 1 неделя 7-11 лет</i>																
510	Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет	1 555,000	56,034	65,019	283,464	0,746	34,324	376,597	10,974	426,647	571,802	124,190	11,878			
<i>Вторник - 1 неделя 7-11 лет</i>																
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	ВН	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Вторник - 1 неделя 7-11 лет</i>																
11	Мясо (говядина)	10	0,080	7,250	0,130	0,001	66,100	0,100	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
12	Пюре	50	3,900	7,690	34,645	0,040	5,500	1,750	5,000	14,300	45,000	10,000	1,050			
13	Рис отварной "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	0,128	219,471	1,209	38,600	0,159	122,650	149,770	35,510	0,796		
14	Вареный картофель	200	2,220	2,220	16,320	0,030	94,500	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480		
15	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	88,000	0,680	3,000	7,000	223,720	50,710	3,346			
16	<i>Итого за Вторник</i>	<i>500,000</i>	<i>14,833</i>	<i>21,298</i>	<i>103,266</i>	<i>0,243</i>	<i>688,071</i>	<i>1,599</i>	<i>93,100</i>	<i>2,749</i>	<i>147,150</i>	<i>223,720</i>	<i>50,710</i>	<i>3,346</i>		
<i>Вторник - 1 неделя 7-11 лет</i>																
71	Орехи в масле порционные	60	0,420	0,060	1,140	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300			
72	Суп с вермишелью на курице	200	4,178	2,279	9,953	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602			
73	Фаршированные блинчики (говядина)	90	23,402	13,676	0,483	0,131	225,419	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983			
74	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	0,173	141,572	27,995	19,000	40,220	96,820	34,510	1,332			
75	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,000	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
76	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
77	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	71,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
78	<i>Итого за Вторник</i>	<i>740,000</i>	<i>36,313</i>	<i>21,078</i>	<i>82,520</i>	<i>0,533</i>	<i>672,797</i>	<i>37,893</i>	<i>211,006</i>	<i>3,131</i>	<i>113,392</i>	<i>456,955</i>	<i>98,231</i>	<i>4,579</i>		
<i>Вторник - 1 неделя 7-11 лет</i>																
806	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	0,124	2,933	31,937	4,680	84,104	14,222	1,741				
807	Рябизна	5,800	5,800	5,000	8,400	0,040	66,000	0,600	184,000	184,000	28,000	0,200				
808	<i>Итого за Вторник</i>	<i>300,000</i>	<i>13,812</i>	<i>15,749</i>	<i>59,467</i>	<i>0,164</i>	<i>66,600</i>	<i>0,600</i>	<i>184,000</i>	<i>184,000</i>	<i>28,000</i>	<i>0,200</i>				
809	<i>Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>64,958</i>	<i>61,125</i>	<i>245,253</i>	<i>0,940</i>	<i>43,025</i>	<i>402,043</i>	<i>10,760</i>	<i>533,103</i>	<i>928,779</i>	<i>191,163</i>	<i>8,866</i>			



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

№ реп.	Наименование дневной недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С		А (мкг)	Е	С	Са	Р	Мg	Fe			
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,436	0,124	0,626	400,471	83,000	1,112	181,210	100,970	42,830	1,245				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	54,748	0,580	0,000	9,120	4,880	0,883					
378	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	70,500	0,300	16,000	16,500	13,500	3,300					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	94,000	8,000	26,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>26,687</i>	<i>14,179</i>	<i>93,979</i>	<i>0,215</i>	<i>17,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,860</i>	<i>352,540</i>	<i>66,870</i>	<i>5,868</i>						
71	Полдник свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	0,036	15,000	109,801	0,420	8,100	15,600	12,000	0,540					
88/2011	Шо из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	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	288,741	1,086	18,900	20,340	1,658	26,840	134,720	20,340	1,655					
304	Пюре из овощей с маслом	150	17,283	4,101	36,128	0,608	250,691	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137					
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	91,800	0,180	3,600	0,180	0,180	12,600	7,200	0,540						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	77,700	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>38,116</i>	<i>31,941</i>	<i>171,384</i>	<i>1,188</i>	<i>40,261</i>	<i>309,252</i>	<i>4,920</i>	<i>181,313</i>	<i>572,652</i>	<i>154,752</i>	<i>9,765</i>					
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12,922	14,511	45,176	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,577	22,916	2,216					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	8,240	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>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 - 1 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 600,000</i>	<i>77,925</i>	<i>59,782</i>	<i>263,582</i>	<i>1,556</i>	<i>77,487</i>	<i>508,619</i>	<i>11,646</i>	<i>470,262</i>	<i>1 032,938</i>	<i>248,878</i>	<i>18,708</i>					

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

№ реп.	Наименование дневной недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С		А (мкг)	Е	С	Са	Р	Мg	Fe			
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070	157,000	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500					
174	Каши рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527					
384	Какао из консервов "Какао со ступеным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	117,500	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>24,408</i>	<i>19,806</i>	<i>79,403</i>	<i>0,224</i>	<i>1,623</i>	<i>294,000</i>	<i>1,402</i>	<i>186,680</i>	<i>368,950</i>	<i>51,520</i>	<i>3,577</i>					
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420					
96	Расходник московский на бульоне	200	1,938	4,015	13,178	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671					
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,386	111,616	0,125	280,263	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732					
173	Каши 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					
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	70,500	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	77,700	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>28,591</i>	<i>28,097</i>	<i>149,886</i>	<i>0,526</i>	<i>733,805</i>	<i>300,972</i>	<i>4,688</i>	<i>99,668</i>	<i>401,208</i>	<i>136,983</i>	<i>6,515</i>					
415	Сладка обыкновенная	100	9,902	7,405	66,494	0,160	372,597	23,325	3,373	24,786	100,378	15,612	1,352					
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	0,060	105,000	40,000	1,800	242,000	188,000	30,000	0,200					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>15,502</i>	<i>12,405</i>	<i>75,894</i>	<i>0,120</i>	<i>477,597</i>	<i>63,325</i>	<i>3,373</i>	<i>266,786</i>	<i>288,378</i>	<i>45,612</i>	<i>1,552</i>					
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>68,501</i>	<i>60,598</i>	<i>244,783</i>	<i>0,970</i>	<i>1 805,743</i>	<i>658,297</i>	<i>9,663</i>	<i>553,134</i>	<i>1 058,536</i>	<i>234,117</i>	<i>11,674</i>					



№ рецепта	Цель/неделя: Питание - 1 неделя 7-11 лет	Наименование блюд недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
268	Бюджетные блюда с томаты соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,311	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789	
202		150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087	0,100	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853	
279		200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,440	
376		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,771	96,921	4,911	8,000	26,100	5,600	3,911	
	510,000	21,965	29,715	83,130	689,272	0,415				59,689	221,160	41,240			
	<i>Нитро за Запирок</i>														
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	
101		200	4,200	2,348	12,064	86,465	0,084	1,019	15,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822	
120		19,384	16,898	1,331	198,755	1,331	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
229		130	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	0,396	19,000	0,179	40,220	34,510	1,332	0,045	
178		180	2,280	0,240	21,762	88,110	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	19,500	4,200	0,330	
157		30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,090	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
		770,000	32,085	24,369	89,179	669,702	0,561			4,136	148,313	516,391	144,574	4,718	
		<i>Нитро за Обед</i>													
110		Пюре из картофеля	100	7,651	10,444	75,662	420,252	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
177			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
	300,000		7,887	10,499	88,825	475,500	0,117	1,967	29,192	4,582	32,672	89,947	19,609	2,591	
	1 580,000	61,937	64,583	261,134	1 834,474	1,123	50,372	506,625	13,659	240,674	827,498	205,423	11,280		
	<i>Нитро за Витамин - 1 неделя 7-11 лет</i>														

№ рецепта	Цель/неделя: Суббота - 1 неделя 7-11 лет	Наименование блюд недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
11	Суп овощной с мясорыбными добавками	15	3,900	3,915	51,600	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
120		4,674	3,870	17,699	125,082	0,067	1,300	26,400	0,256	129,312	105,600	16,912	0,410		
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		
40		2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,020	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
140	Суп овощной с овощами	200	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000	61,480	1,019	293,462	259,729	41,742	4,723		
		655,000	11,610	8,240	71,662	409,390	0,138	5,170	61,480	1,019	293,462	259,729	41,742	4,723	
	<i>Нитро за Витамин</i>														
11	Пюре из картофеля	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	16,854	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
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		
120		12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,640	101,820	4,985	29,340	147,110	24,380	1,849		
130		4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
180		0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	0,180	4,200	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
30		2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
30		2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		770,000	25,053	35,628	99,207	825,659	0,468	26,011	282,371	9,816	129,912	389,129	117,817	6,977	
		<i>Нитро за Обед</i>													
110		Пюре из картофеля	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
200	12,503		12,757	101,813	571,959	0,175	59,400	5,310	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050		
300,000	12,503		12,757	101,813	571,959	0,175	59,400	5,310	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050		
	1 725,000	48,968	56,625	272,682	1 807,008	0,781	31,574	403,251	16,165	457,824	771,064	207,972	13,517		
	<i>Нитро за Суббота - 1 неделя 7-11 лет</i>														







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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,118	0,871	492,000	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,388	0,100	0,500	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,000	0,044	0,300	24,000	16,500	3,300	0,440					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	1,000	0,045	0,300	24,000	16,500	3,300	0,440					
	Итого за Завтрак	510,000	29,557	28,325	51,988	585,469	0,218	15,971	491,100	2,772	221,600	471,770	55,510	9,376					
71	Омлеты свежие порционные	60	0,420	0,660	1,140	6,600	0,018	0,200	18,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300					
88/2011	Шш из свежей капусты на бульоне	200	1,614	0,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723					
268	Витонки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,359	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	140,600	22,860	1,789						
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	0,565	248,700	80,470	5,137	5,137						
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,000	18,263	74,595	0,180	0,180	0,248	0,565	6,840	4,905	0,192						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	19,500	6,000	0,130						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Итого за Обед	770,000	37,463	35,836	108,531	909,161	1,164	26,629	278,973	6,956	196,152	515,152	151,377	9,317					
106	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	84,104	14,222	1,741						
	Пирог	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	0,000	236,000	192,000	32,000	0,700					
	Итого за Понедельник	300,000	14,412	15,749	59,067	435,487	0,184	4,533	75,937	4,680	260,561	276,104	46,222	1,911					
	Итого за Понедельник - 2 неделя 7-11 лет	1 610,000	81,452	79,910	219,586	1 950,117	1,596	47,133	848,510	14,408	681,313	1 263,026	253,139	20,628					

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
17	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	33,771	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150					
17	Каша манная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,640	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796					
181	Кисель из конfeitур "Кавказ со сухими ягодами"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	0,000	0,000	0,000						
	Натан	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
188	Слив. Джем из слив	200	22,400	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000	0,020	0,000	14,000	8,000	2,800	0,200					
	Итого за Вторник	655,000	14,993	13,273	90,951	544,681	0,227	3,719	82,100	0,974	280,250	285,720	55,160	4,226					
71	Пондурри сырные порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	1,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540					
102	Суп картофельный 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					
208	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	213,326	0,132	0,563	11,250	2,613	49,380	275,150	62,895	0,989					
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					
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,330	0,330	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	0,330	0,330	19,500	6,000	0,130						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Итого за Обед	710,000	36,301	28,185	86,099	715,179	0,694	31,282	310,882	6,068	159,902	550,249	156,617	5,882					
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Итого за Понедельник	300,000	12,339	12,812	90,796	528,807	0,177	1,700	59,980	5,318	38,800	138,535	22,663	2,650					
	Итого за Вторник - 2 неделя 7-11 лет	1 695,000	63,833	54,270	267,846	1 788,667	1,098	56,701	452,962	12,560	478,952	974,504	234,740	12,758					



№ рсч.	День/неделя: Среда - 2. неделя 7-11 лет	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			Масса порции													
174		Каша рисовая молочная	200	5,448	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,320	0,527		
384		Софийный напиток	200	2,220	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440		
392		Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	0,044	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
338		Фрукт (яблоко)	150	0,600	14,700	70,500	0,045	16,625	44,000	0,992	153,680	186,950	31,620	4,267		
		<i>Итого за Завтрак</i>	590,000	11,308	88,223	483,231	0,188	16,625	44,000	0,992	153,680	186,950	31,620	4,267		
		<i>Обед</i>														
		Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	170,831	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
103		Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	9,953	76,381	0,033	5,004	20,000	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602		
392		Пельмени	185	14,444	32,429	555,054	0,001	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,114		
377		Чай с лимоном	180	0,236	12,165	50,758	0,002	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,880		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	14,490	71,700	0,120	11,024	191,411	3,435	86,820	138,339	40,914	3,186		
		<i>Итого за Обед</i>	685,000	24,708	107,237	912,093	0,221	11,024	191,411	3,435	86,820	138,339	40,914	3,186		
		<i>Полдник</i>														
410		Варушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708		
376		Чай с сахаром	200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859		
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	7,851	26,487	129,051	0,116	0,367	29,112	4,574	31,072	89,067	19,129	2,567		
		<i>Итого за Среда - 2. неделя 7-11 лет</i>	1 575,000	43,867	284,365	1 869,464	0,525	28,016	264,523	9,001	271,572	414,356	111,663	10,020		
		<b>День/неделя: Четверг - 2. неделя 7-11 лет</b>														
№ рсч.		Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		<i>Завтрак</i>														
279		Тертая мясная с томатным соусом	120	12,726	20,225	15,038	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,840		
202		Рожки отпарные	150	6,414	3,656	40,944	0,099	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
377		Чай с лимоном	200	0,236	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	6,360	118,400	6,343	8,000	26,000	5,600	0,440		
		<i>Итого за Завтрак</i>	510,000	22,416	24,206	88,825	0,225	6,360	118,400	6,343	63,230	235,390	44,780	4,166		
		<i>Обед</i>														
71		Отурды 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 со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830		
289		Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479		
348		Компот из суфлуртков	180	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,200	0,192		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	14,500	636,872	5,763	110,742	322,850	95,867	4,971		
		<i>Итого за Обед</i>	700,000	22,547	24,283	78,847	0,425	45,647	636,872	5,763	110,742	322,850	95,867	4,971		
		<i>Полдник</i>														
415		Слаба обыкновенная	100	9,902	7,495	66,494	0,160	0,440	23,325	3,373	24,786	100,378	15,612	1,352		
357		Кисель витаминизированный	200	9,902	24,180	97,900	0,160	0,440	23,325	3,373	26,986	102,178	16,212	1,402		
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	9,902	7,495	90,674	0,160	0,440	23,325	3,373	26,986	102,178	16,212	1,402		
		<i>Итого за Четверг - 2. неделя 7-11 лет</i>	1 510,000	54,865	56,044	258,346	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539		



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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Полдник</i>																		
14	Масло (порошковое)	10	0,080	7,250	0,130		66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645		220,000	0,010	5,300	1,750	14,500	45,000	10,000					
173	Каша пшеница молочная	200	5,670	4,340	27,616		172,820	0,088	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,100	0,500	0,081	8,240	4,400	0,859					
	Батон	40	2,800	0,460	18,400		88,000	0,044	0,680	0,044	7,600	26,000	0,480					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>300,000</i>	<i>12,650</i>	<i>19,731</i>	<i>93,831</i>		<i>600,308</i>	<i>0,141</i>	<i>1,088</i>	<i>2,640</i>	<i>130,702</i>	<i>221,410</i>	<i>55,228</i>					
<i>Обед</i>																		
71	Промолотые свиные порционные	60	0,660	0,120	2,280		18,400	0,016	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000					
108	Суп с картофелем на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749		160,192	0,094	9,200	2,190	23,714	70,392	17,896					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541		282,782	0,156	4,390	3,058	14,5,740	46,320	23,760					
202	Салат из отварных	150	5,643	3,564	36,008		198,821	0,087	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380					
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960		91,800	0,018	3,600	0,180	12,600	7,200	0,540					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200					
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		71,700	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>28,869</i>	<i>31,844</i>	<i>122,788</i>		<i>896,195</i>	<i>0,544</i>	<i>32,350</i>	<i>7,073</i>	<i>114,004</i>	<i>347,652</i>	<i>87,456</i>					
<i>Полдник</i>																		
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915		436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516					
	Снежок	200	5,600	9,400	50,000		105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>		<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>865,805</i>	<i>45,516</i>					
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>57,675</i>	<i>70,356</i>	<i>293,937</i>		<i>2 038,069</i>	<i>1,001</i>	<i>35,238</i>	<i>15,643</i>	<i>513,493</i>	<i>865,805</i>	<i>188,180</i>					

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																		
188	Запеканка рисовая с творогом и египетским молоком	170	22,811	13,204	46,436		400,471	0,174	0,626	1,112	181,230	300,920	42,830					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163		54,748	0,002	1,700	0,580	6,530	9,120	4,880					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044	0,440	0,440	26,000	26,000	5,600					
338	Фрукт (абрикос)	150	0,600	0,600	14,700		70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,300	13,300					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>26,687</i>	<i>14,179</i>	<i>93,979</i>		<i>619,219</i>	<i>0,215</i>	<i>17,326</i>	<i>1,860</i>	<i>219,780</i>	<i>352,540</i>	<i>66,810</i>					
<i>Обед</i>																		
71	Пюре из овощей	60	0,540	0,090	1,710		10,500	0,027	9,600	0,240	9,300	16,800	10,200					
96	Расходные мажонески на бульоне	200	1,958	4,015	13,178		97,201	0,061	7,824	1,529	21,322	64,330	17,321					
200	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460		176,210	0,082	2,433	2,750	16,719	130,178	21,489					
171	Каша рисовая рассычатая	130	4,008	4,279	33,072		187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720					
147	Котлетки из фарша	180	0,198	0,054	12,552		57,240	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200					
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,149</i>	<i>20,938</i>	<i>93,222</i>		<i>676,382</i>	<i>0,366</i>	<i>19,977</i>	<i>5,509</i>	<i>84,121</i>	<i>349,758</i>	<i>91,930</i>					
<i>Полдник</i>																		
406	Пюре из картофеля и овощей	100	12,922	14,511	45,176		363,098	0,132	19,800	4,866	64,219	159,527	22,916					
176	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,100	0,500	0,081	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>0,133</i>	<i>19,900</i>	<i>4,866</i>	<i>69,169</i>	<i>167,767</i>	<i>27,316</i>					
	<i>Итого за Субботу - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 600,000</i>	<i>65,958</i>	<i>49,679</i>	<i>245,420</i>		<i>1 712,587</i>	<i>0,734</i>	<i>57,203</i>	<i>12,435</i>	<i>373,070</i>	<i>870,065</i>	<i>186,056</i>					



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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Сi	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,168	0,781	209,700	135,024	14,2772	0,682
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,179	177,600	109,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,970	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,400	0,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,115</i>	<i>12,741</i>	<i>84,894</i>	<i>524,209</i>	<i>0,223</i>	<i>1,470</i>	<i>85,168</i>	<i>1,109</i>	<i>171,800</i>	<i>318,284</i>	<i>59,782</i>	<i>2,777</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,100	16,800	10,200	0,420
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,416	31,802	105,679	31,012	1,815
293	Шыпенок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,380	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,372	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		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	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>39,933</i>	<i>24,341</i>	<i>88,227</i>	<i>740,157</i>	<i>0,689</i>	<i>45,893</i>	<i>256,906</i>	<i>4,659</i>	<i>132,972</i>	<i>495,614</i>	<i>121,001</i>	<i>5,912</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,280</i>	<i>11,606</i>	<i>77,756</i>	<i>449,066</i>	<i>0,126</i>	<i>1,867</i>	<i>52,517</i>	<i>4,678</i>	<i>35,484</i>	<i>108,357</i>	<i>19,755</i>	<i>2,596</i>
	<b>Итого за Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>66,348</b>	<b>48,688</b>	<b>250,877</b>	<b>1 713,732</b>	<b>1,038</b>	<b>49,230</b>	<b>394,891</b>	<b>10,708</b>	<b>513,256</b>	<b>942,955</b>	<b>200,538</b>	<b>11,285</b>



День/неделя: Понедельник - 3-7-11 лет													
№ 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	Fe
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,732	0,700	71,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
376	Чай с сахаром	40	3,040	0,320	19,680	94,080	0,041	0,200	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570,000</b>	<b>17,532</b>	<b>11,968</b>	<b>93,375</b>	<b>556,640</b>	<b>0,209</b>	<b>15,300</b>	<b>1,890</b>	<b>307,860</b>	<b>270,290</b>	<b>45,590</b>	<b>5,957</b>
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,084	1,368	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	18,900	1,086	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	112,210	74,220	2,516	0,828
149	Колбас из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>24,306</b>	<b>28,505</b>	<b>89,422</b>	<b>714,232</b>	<b>0,693</b>	<b>14,010</b>	<b>3,323</b>	<b>94,562</b>	<b>353,710</b>	<b>132,442</b>	<b>6,921</b>
141	Вареное мясо	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	3,310	32,250	129,415	17,783	1,767
	<b>Итого за Понедельник - 3-7-11 лет</b>	<b>1 610,000</b>	<b>59,741</b>	<b>58,230</b>	<b>269,790</b>	<b>1 850,122</b>	<b>1,137</b>	<b>31,110</b>	<b>10,523</b>	<b>676,672</b>	<b>941,415</b>	<b>275,815</b>	<b>14,845</b>
День/неделя: Вторник - 3-7-11 лет													
№ 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	Fe
173	Вареное мясо	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	9,000	0,060	101,252	139,200	35,628	0,914
184	Вареное мясо	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	250,000	0,600	10,000	32,500	7,000	0,550
190	Мини сырники	50	12,700	11,500	7,700	157,000	0,070	282,200	1,320	166,252	363,700	54,628	3,964
	<b>Итого за Вторник - 3-7-11 лет</b>	<b>500,000</b>	<b>24,630</b>	<b>18,190</b>	<b>69,290</b>	<b>542,930</b>	<b>0,312</b>	<b>282,200</b>	<b>1,320</b>	<b>166,252</b>	<b>363,700</b>	<b>54,628</b>	<b>4,420</b>
71	Пирожки овсяные	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
181/1811	Чай из свежей мякоти с корицей на курдюке	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
192	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
	<b>Итого за Понедельник - 3-7-11 лет</b>	<b>1 485,000</b>	<b>60,540</b>	<b>70,395</b>	<b>263,114</b>	<b>1 936,610</b>	<b>0,741</b>	<b>36,853</b>	<b>10,145</b>	<b>280,020</b>	<b>634,144</b>	<b>127,958</b>	<b>9,447</b>
415	Крепленое сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,580	0,608	6,550	9,120	4,880	0,883
	<b>Итого за Вторник - 3-7-11 лет</b>	<b>300,000</b>	<b>10,792</b>	<b>13,736</b>	<b>81,078</b>	<b>491,314</b>	<b>0,156</b>	<b>43,865</b>	<b>5,938</b>	<b>33,337</b>	<b>177,833</b>	<b>20,396</b>	<b>2,366</b>
	<b>Итого за Вторник - 3-7-11 лет</b>	<b>1 485,000</b>	<b>60,540</b>	<b>70,395</b>	<b>263,114</b>	<b>1 936,610</b>	<b>0,741</b>	<b>36,853</b>	<b>10,145</b>	<b>280,020</b>	<b>634,144</b>	<b>127,958</b>	<b>9,447</b>



День/неделя: Среда - 3-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,180	14,199	0,111	1,674	80,171	3,096	32,409	140,600	22,860	1,789					
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160	1,136	12,210	74,220	2,516	0,883							
377	Чай с лимоном	200	0,226	0,055	54,748	0,002	1,700	0,108	9,120	4,880	0,440	0,440						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,410	8,000	26,000	5,600	107,560	5,628						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>21,053</i>	<i>30,277</i>	<i>68,222</i>	<i>0,519</i>	<i>4,171</i>	<i>97,001</i>	<i>58,999</i>	<i>287,930</i>	<i>107,560</i>	<i>5,628</i>						
	<i>Обед</i>																	
102	Яйца вареные	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420						
291	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	0,193	7,604	32,302	87,679	31,012	1,665							
342	Компот ассорти	200	16,517	18,592	35,952	0,105	3,514	309,240	205,860	46,840	1,900							
	Хлеб пшеничный	180	0,198	0,054	57,240	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,583</i>	<i>30,713</i>	<i>98,244</i>	<i>0,463</i>	<i>15,438</i>	<i>469,271</i>	<i>110,792</i>	<i>372,739</i>	<i>103,052</i>	<i>5,191</i>						
	<i>Полдник</i>																	
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	0,124	0,167	51,937	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	4,950	8,240	4,400	0,959						
	<i>Итого за Полдник</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>33,884</i>	<i>107,477</i>	<i>19,275</i>	<i>2,672</i>						
	<i>Итого за Среда - 3-7-11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>57,860</i>	<i>71,592</i>	<i>244,302</i>	<i>1,107</i>	<i>19,079</i>	<i>618,709</i>	<i>203,675</i>	<i>768,146</i>	<i>229,887</i>	<i>13,391</i>						

День/неделя: Четверг - 3-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
15	Сыр (попашки)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150					
175	Каша хлопчатая "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	0,139	122,650	149,720	35,510	0,796					
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	0,030	0,390	9,000	0,060									
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480							
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	24,000	13,500	3,300	0,480						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>605,000</i>	<i>15,353</i>	<i>13,873</i>	<i>83,191</i>	<i>0,252</i>	<i>16,719</i>	<i>82,109</i>	<i>304,250</i>	<i>288,220</i>	<i>60,960</i>	<i>4,726</i>						
	<i>Обед</i>																	
71	Повидлыра свежее порционные	60	0,660	0,120	2,280	0,036	15,000	109,801	8,400	15,600	12,000	0,540						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	0,058	16,854	164,551	28,562	43,769	18,942	0,830						
	Бизань	90	23,953	23,861	8,250	0,216	0,281	126,440	85,647	256,122	33,066	2,135						
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160	1,136	16,000	12,040	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	0,856						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,250	14,490	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,888</i>	<i>31,025</i>	<i>83,081</i>	<i>0,624</i>	<i>32,355</i>	<i>417,292</i>	<i>167,499</i>	<i>492,941</i>	<i>138,828</i>	<i>6,017</i>						
	<i>Полдник</i>																	
406	Пирожок с капустой и яблоком	100	12,922	14,511	45,176	0,152	19,800	115,287	64,219	159,527	22,916	2,216						
357	Кусель витаминизированный	200			24,180	0,440	0,020	1,800	2,200	1,800	0,600	0,050						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,922</i>	<i>14,511</i>	<i>69,356</i>	<i>0,152</i>	<i>20,240</i>	<i>115,287</i>	<i>66,419</i>	<i>161,327</i>	<i>23,516</i>	<i>2,266</i>						
	<i>Итого за Четверг - 3-7-11 лет</i>	<i>1 645,000</i>	<i>64,163</i>	<i>62,409</i>	<i>235,628</i>	<i>1,028</i>	<i>69,314</i>	<i>614,679</i>	<i>538,168</i>	<i>942,488</i>	<i>243,304</i>	<i>15,039</i>						



День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
188	Завтрак рисовая с творогом и ступенчатым молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,676	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,041	2,000	14,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,410			
348	Сок 200 мл в инст.л.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	83,500	1,552	194,180	349,180	60,830	5,344			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670,000</b>	<b>26,051</b>	<b>13,573</b>	<b>101,559</b>	<b>637,859</b>	<b>0,189</b>	<b>2,726</b>	<b>83,500</b>	<b>3,467</b>	<b>194,180</b>	<b>349,180</b>	<b>60,830</b>	<b>5,344</b>			
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,300	0,027	0,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420			
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602			
293	Цыпленок запеченный (говель)	90	23,402	13,676	0,483	223,349	0,131	0,394	3,174	1,177	14,280	212,475	24,174	0,983			
304	Пюре из бобовых с маслом	130	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	90,890	0,365	90,890	248,700	80,470	5,137			
357	Кисель	180	21,762	0,396	88,110	21,762	0,018	0,396	1,620	0,018	1,980	0,540	0,540	0,045			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,230	6,000	0,230	19,500	37,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,080	21,900	0,080	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>50,233</b>	<b>21,376</b>	<b>99,286</b>	<b>799,331</b>	<b>0,972</b>	<b>15,571</b>	<b>253,906</b>	<b>3,467</b>	<b>157,672</b>	<b>582,414</b>	<b>141,626</b>	<b>8,337</b>			
417	Крепитель сахарный	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			
	Рисовый	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200			
	<b>Итого за Плавник</b>	<b>300,000</b>	<b>16,356</b>	<b>18,681</b>	<b>76,315</b>	<b>544,566</b>	<b>0,194</b>	<b>0,600</b>	<b>109,285</b>	<b>6,130</b>	<b>274,787</b>	<b>292,713</b>	<b>43,516</b>	<b>1,683</b>			
	<b>Итого за Пятница - 3 7-11 лет</b>	<b>1 650,000</b>	<b>92,640</b>	<b>53,632</b>	<b>277,160</b>	<b>1 981,756</b>	<b>1,355</b>	<b>18,840</b>	<b>446,691</b>	<b>11,149</b>	<b>626,639</b>	<b>1 224,287</b>	<b>245,972</b>	<b>15,384</b>			
День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
114	Рисовая запеканка	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	0,318			
177	Чай с сахаром	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	16,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
138	Фрукты (бананы)	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,000</b>	<b>8,157</b>	<b>4,526</b>	<b>72,324</b>	<b>368,639</b>	<b>0,150</b>	<b>17,688</b>	<b>23,780</b>	<b>1,068</b>	<b>136,438</b>	<b>138,070</b>	<b>38,352</b>	<b>4,941</b>			
71	Овощи свежие порезанные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300			
101	Суп картофельный с морковью	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822			
299	Рисовый суп с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,836	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	25,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332			
138	Кремль из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,263	74,595	0,005	0,180	6,840	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,230	6,000	0,230	19,500	37,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,080	21,900	0,080	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>32,379</b>	<b>24,869</b>	<b>85,680</b>	<b>656,187</b>	<b>0,566</b>	<b>46,415</b>	<b>380,512</b>	<b>4,566</b>	<b>153,803</b>	<b>521,611</b>	<b>148,939</b>	<b>4,895</b>			
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<b>Итого за Плавник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,212</b>	<b>10,800</b>	<b>64,110</b>	<b>386,875</b>	<b>0,125</b>	<b>3,033</b>	<b>32,437</b>	<b>4,680</b>	<b>29,511</b>	<b>92,344</b>	<b>18,622</b>	<b>2,609</b>			
	<b>Итого за Суббота - 3 7-11 лет</b>	<b>1 660,000</b>	<b>48,688</b>	<b>39,695</b>	<b>222,114</b>	<b>1 411,101</b>	<b>0,841</b>	<b>67,136</b>	<b>436,729</b>	<b>10,114</b>	<b>319,752</b>	<b>752,025</b>	<b>205,913</b>	<b>12,436</b>			











№ рец.	День/неделя: Поведельник - 1 неделя 12 лет и старше	Наименование днев недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции	Б	Ж	У		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204		Рожки овсяные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,274	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502	
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,001	13,043	53,388	0,100	0,500	0,440	8,000	4,950	4,400	0,859	
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,300	24,000	16,500	5,600	0,440	
338		Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,400	14,700	70,500	15,000	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,000</b>	<b>19,090</b>	<b>13,367</b>	<b>98,263</b>	<b>597,230</b>	<b>15,321</b>	<b>88,900</b>	<b>2,020</b>	<b>339,430</b>	<b>295,880</b>	<b>48,060</b>	<b>6,101</b>	
<i>Обед</i>															
71		Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
102		Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	3,037	41,837	127,596	38,761	2,231	
392		Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
		Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,199	23,664	4,047	109,005	235,796	78,153	4,641	
		<b>Итого за Обед</b>	<b>815,000</b>	<b>32,529</b>	<b>44,344</b>	<b>129,332</b>	<b>1 057,887</b>	<b>0,499</b>	<b>23,664</b>	<b>4,047</b>	<b>109,005</b>	<b>235,796</b>	<b>78,153</b>	<b>4,641</b>	
<i>Полдник</i>															
415		Крепкий сахарный чай с лимоном	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
171		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883	
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>16,197</b>	<b>22,695</b>	<b>123,032</b>	<b>761,140</b>	<b>0,234</b>	<b>68,020</b>	<b>9,791</b>	<b>47,283</b>	<b>174,159</b>	<b>28,275</b>	<b>3,156</b>	
		<b>Итого за Поведельник - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 755,000</b>	<b>67,816</b>	<b>80,606</b>	<b>350,627</b>	<b>2 416,357</b>	<b>0,954</b>	<b>42,688</b>	<b>15,858</b>	<b>495,718</b>	<b>705,835</b>	<b>154,488</b>	<b>13,899</b>	

№ рец.	День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше	Наименование днев недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
11		Мясо (порцином)	10	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	
174		Пюре	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
175		Ванна эссенция "Душ Жоб"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
184		Росфорный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480	
		Копан	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	101,700	2,786	176,580	260,870	59,580	2,542	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>16,293</b>	<b>25,793</b>	<b>111,221</b>	<b>742,171</b>	<b>0,276</b>	<b>1,898</b>	<b>2,786</b>	<b>176,580</b>	<b>260,870</b>	<b>59,580</b>	<b>2,542</b>	
<i>Обед</i>															
71		Омлет с овощами периполоние	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
101		Суп с периполонием на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
293		Пшениное запеченый (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092	
128		Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
148		Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,765	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
		Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
		<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>47,833</b>	<b>25,011</b>	<b>100,332</b>	<b>802,536</b>	<b>0,656</b>	<b>47,716</b>	<b>3,962</b>	<b>138,758</b>	<b>317,732</b>	<b>121,287</b>	<b>5,642</b>	
<i>Полдник</i>															
406		Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612	
		Ряшенка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	6,600	0,200	248,000	66,000	184,000	28,000	
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>17,819</b>	<b>21,129</b>	<b>85,012</b>	<b>608,339</b>	<b>0,226</b>	<b>5,000</b>	<b>7,223</b>	<b>284,848</b>	<b>310,175</b>	<b>49,336</b>	<b>2,812</b>	
		<b>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 790,000</b>	<b>75,945</b>	<b>71,933</b>	<b>297,268</b>	<b>2 153,046</b>	<b>1,158</b>	<b>54,614</b>	<b>13,971</b>	<b>601,186</b>	<b>1 088,777</b>	<b>230,203</b>	<b>10,996</b>	



№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe	
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком	200	26,943	15,212	463,621	0,146	97,000	1,134	201,600	350,020	49,770	1,467			
377	Чай с лимоном	200	0,236	13,163	0,007	1,000	54,748	0,000	6,550	9,120	4,880	0,883			
378	Фрукт (яблоко)	150	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300			
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	0,044	94,000	0,400	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>30,819</i>	<i>16,187</i>	<i>682,869</i>	<i>0,317</i>	<i>1,110</i>	<i>1,906</i>	<i>242,150</i>	<i>401,640</i>	<i>75,750</i>	<i>6,090</i>			
	<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	24,000	0,060	181,000	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	108,322	0,084	206,111	2,481	33,563	55,391	22,352	0,911			
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	319,211	0,141	1,424	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849			
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	43,356	302,151	0,180	30,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159			
180	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	91,800	0,018	1,600	0,180	12,600	7,200	12,600	0,540			
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	0,400	8,000	26,000	5,600	0,440			
40	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	1,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>45,473</i>	<i>35,657</i>	<i>1,013,081</i>	<i>1,437</i>	<i>55,678</i>	<i>6,025</i>	<i>222,283</i>	<i>618,707</i>	<i>197,362</i>	<i>17,919</i>			
	<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,770	0,228	29,700	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325			
376	Чай с сахаром	200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,500	0,100	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>80,813</i>	<i>0,229</i>	<i>29,800</i>	<i>7,301</i>	<i>101,302</i>	<i>247,553</i>	<i>38,777</i>	<i>4,184</i>			
	<i>Итого за Среду - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 830,000</i>	<i>95,877</i>	<i>73,667</i>	<i>2 324,075</i>	<i>1,903</i>	<i>102,888</i>	<i>15,232</i>	<i>566,735</i>	<i>1 267,294</i>	<i>303,889</i>	<i>22,193</i>			

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe	
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	281,091	0,087	1,547	0,282	131,520	181,550	40,880	0,656			
384	Каша из консервов "Касло со стуженым молоком"	200	2,460	2,250	16,380	0,030	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,800</i>	<i>0,400</i>	<i>24,600</i>	<i>0,055</i>	<i>117,500</i>	<i>0,550</i>	<i>216,520</i>	<i>405,850</i>	<i>59,880</i>	<i>3,706</i>			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>25,872</i>	<i>21,231</i>	<i>657,201</i>	<i>0,242</i>	<i>1,937</i>	<i>1,452</i>	<i>216,520</i>	<i>405,850</i>	<i>59,880</i>	<i>3,706</i>			
	<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	17,500	0,045	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700			
96	Рисовая каша с яблоком на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	0,076	9,779	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908			
294	Шинель рубленой из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	0,139	1,584	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925			
173	Каша гречневая вязкая	180	5,385	5,078	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,044	94,000	0,400	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,040</i>	<i>0,320</i>	<i>19,680</i>	<i>0,044</i>	<i>94,000</i>	<i>0,120</i>	<i>29,200</i>	<i>50,000</i>	<i>16,000</i>	<i>1,120</i>			
	<i>Хлеб ржанно-пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,400</i>	<i>1,320</i>	<i>103,600</i>	<i>0,160</i>	<i>1,120</i>	<i>0,120</i>	<i>35,063</i>	<i>485,770</i>	<i>170,072</i>	<i>8,116</i>			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,709</i>	<i>32,801</i>	<i>874,077</i>	<i>0,654</i>	<i>394,881</i>	<i>5,780</i>	<i>135,063</i>	<i>485,770</i>	<i>170,072</i>	<i>8,116</i>			
	<i>Полдник</i>														
415	Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	558,968	0,240	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028			
	<i>Снежок</i>	<i>200</i>	<i>5,600</i>	<i>9,400</i>	<i>105,000</i>	<i>0,060</i>	<i>40,000</i>	<i>1,800</i>	<i>242,000</i>	<i>188,000</i>	<i>30,000</i>	<i>0,200</i>			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>20,454</i>	<i>16,248</i>	<i>663,968</i>	<i>0,300</i>	<i>75,000</i>	<i>5,362</i>	<i>279,200</i>	<i>328,580</i>	<i>53,420</i>	<i>2,228</i>			
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>79,975</i>	<i>70,280</i>	<i>2 189,246</i>	<i>1,196</i>	<i>31,560</i>	<i>17,594</i>	<i>630,783</i>	<i>1 230,140</i>	<i>283,312</i>	<i>14,050</i>			



№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Итого за Завтрак</b>																	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	23,210	1,983			
202	Салатка отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	0,100	16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,928	99,022	5,147	64,890	244,903	45,790	4,295			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>24,483</b>	<b>31,800</b>	<b>91,971</b>	<b>753,516</b>	<b>0,497</b>	<b>7,000</b>	<b>29,999</b>	<b>0,100</b>	<b>16,999</b>	<b>14,000</b>	<b>50,900</b>	<b>5,884</b>			
<b>Итого за Обед</b>																	
71	Окрошка свежее порционное	100	0,700	0,100	1,890	11,000	0,030	7,000	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,591			
181	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	1,266	15,080	18,681	74,416	22,560	0,591			
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199			
178	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			
337	Кисель	180	3,040	0,320	21,762	88,110	0,044	0,396	0,018	0,018	1,620	0,045	0,045	0,045			
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,928	99,022	5,147	64,890	244,903	45,790	4,295			
40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>37,159</b>	<b>28,176</b>	<b>107,626</b>	<b>794,299</b>	<b>0,693</b>	<b>58,333</b>	<b>453,883</b>	<b>4,872</b>	<b>180,370</b>	<b>609,005</b>	<b>174,380</b>	<b>5,884</b>			
<b>Итого за Полдник</b>																	
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562			
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>11,712</b>	<b>15,726</b>	<b>126,661</b>	<b>685,951</b>	<b>0,175</b>	<b>2,100</b>	<b>43,500</b>	<b>6,871</b>	<b>45,735</b>	<b>130,366</b>	<b>26,971</b>	<b>3,445</b>			
<b>Итого за Витамин - 1 неделя 12 лет и старше</b>																	
<b>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</b>																	

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Итого за Завтрак</b>																	
15	Сыр (порционный)	15	3,980	3,915	51,600	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150			
250	Суп мясной с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,623	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513			
200	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
40	Ватрушка	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
200	Сок 200 мл в ледяной	200	12,779	9,207	76,087	440,650	0,155	3,443	68,080	1,083	325,790	277,120	45,970	4,826			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705,000</b>	<b>29,207</b>	<b>19,207</b>	<b>119,445</b>	<b>995,379</b>	<b>0,375</b>	<b>32,981</b>	<b>310,231</b>	<b>11,799</b>	<b>163,792</b>	<b>463,789</b>	<b>179,196</b>	<b>8,448</b>			
<b>Итого за Обед</b>																	
100	Икра осетровая	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700			
250	Борщи из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	83,920	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044			
130	Творожные блинчики с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	20,000	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965			
180	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,180	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
180	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	14,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,928	99,022	5,147	64,890	244,903	45,790	4,295			
40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>29,283</b>	<b>42,831</b>	<b>119,445</b>	<b>995,379</b>	<b>0,375</b>	<b>32,981</b>	<b>310,231</b>	<b>11,799</b>	<b>163,792</b>	<b>463,789</b>	<b>179,196</b>	<b>8,448</b>			
<b>Итого за Полдник</b>																	
150	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	0,440	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650			
200	Кисель витаминизированный	200	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	0,440	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>36,910</b>	<b>38,272</b>	<b>232,900</b>	<b>1,422,178</b>	<b>0,524</b>	<b>0,880</b>	<b>178,200</b>	<b>15,932</b>	<b>96,750</b>	<b>388,243</b>	<b>53,348</b>	<b>5,300</b>			
<b>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</b>																	



День/неделя: Воскресенье - 1 неделя 12 лет и старше																				
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В	С		А (клет.)	Е	Р	Са	Мg	Fe						
338	Фрукт (блинко)	640,000	11,311	7,608	81,257	443,313	0,192	16,625	18,000	1,100	134,511	20,000	0,900	0,900						
	<i>Итого за Завтрак</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	1,280	1,280						
108	Сул с клещами на курином бульоне	250	5,341	8,859	24,686	200,240	0,117	11,550	241,375	2,117	32,143	87,990	22,370	3,109						
259	Жирное по-домашнему	180	17,913	21,220	29,069	371,529	0,263	36,937	60,994	1,706	41,190	238,437	56,977	0,828						
349	Копчет из свиных аблок	40	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,440						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	1,120						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	7,677						
	Хлеб ржано-пшеничный	860,000	30,938	32,103	112,059	861,169	0,655	77,247	188,281	7,775	130,293	432,387	124,187	15,244						
	<i>Итого за Обед</i>																			
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	391,576	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	4,950	8,240	4,000	0,859	0,859						
	Итого за Подник	350,000	15,767	17,384	109,942	644,964	0,188	0,350	78,420	7,007	48,357	157,114	26,716	3,429						
	<i>Итого за Воскресенье - 1 неделя 12 лет и старше</i>																			
		1 850,000	55,916	57,095	303,258	1 952,446	1,035	94,222	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244						



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

№ реч.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Итого за Запарник (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,177	650,300	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	0,700	0,440	4,950	8,240	8,859	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,600	19,680	94,000	0,044	15,000	0,300	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого за Запарник</b>	<b>590,000</b>	<b>38,977</b>	<b>37,729</b>	<b>53,491</b>	<b>710,289</b>	<b>0,300</b>	<b>16,257</b>	<b>656,800</b>	<b>3,591</b>	<b>283,340</b>	<b>610,930</b>	<b>66,060</b>	<b>10,950</b>
	<b>Итого за Обед</b>													
71	Омлет сырные порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
88	Щи со свежей капустой на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
268	Биточка мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	82,572	20,000	3,752	155,643	252,210	1,983	
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	43,256	302,151	0,730	20,000	0,680	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,180	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	6,840	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,600	19,680	94,000	0,044	15,000	0,300	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>44,669</b>	<b>40,412</b>	<b>130,419</b>	<b>1 062,295</b>	<b>1,401</b>	<b>34,846</b>	<b>338,832</b>	<b>7,821</b>	<b>239,322</b>	<b>622,223</b>	<b>185,587</b>	<b>11,305</b>
	<b>Итого за Ланч</b>													
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
	Пирог	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	0,060	236,000	192,000	32,000	0,200
	<b>Итого за Понедник</b>	<b>350,000</b>	<b>18,419</b>	<b>21,129</b>	<b>84,612</b>	<b>602,339</b>	<b>0,246</b>	<b>6,000</b>	<b>91,920</b>	<b>7,023</b>	<b>272,848</b>	<b>318,175</b>	<b>53,336</b>	<b>2,812</b>
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 860,000</b>	<b>101,156</b>	<b>99,270</b>	<b>268,552</b>	<b>2 379,833</b>	<b>1,947</b>	<b>57,103</b>	<b>1 087,552</b>	<b>18,438</b>	<b>797,510</b>	<b>1 551,328</b>	<b>304,983</b>	<b>25,067</b>

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

№ реч.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Итого за Запарник (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	42,429	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150
176	Каша манная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,371	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
041	Кисель из манной "Кисель со ступенным молоком и Банан	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	0,680	7,600	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в пакети	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	90,000	0,020	309,680	322,870	64,330	4,422
	<b>Итого за Запарник</b>	<b>705,000</b>	<b>16,453</b>	<b>14,768</b>	<b>99,609</b>	<b>598,781</b>	<b>0,260</b>	<b>4,018</b>	<b>96,700</b>	<b>1,011</b>	<b>309,680</b>	<b>322,870</b>	<b>64,330</b>	<b>4,422</b>
	<b>Итого за Обед</b>													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,780	14,000	26,000	20,000	0,900
102	Суп куриный на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,389
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,440	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,600	19,680	94,000	0,044	15,000	0,300	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>42,488</b>	<b>32,534</b>	<b>106,560</b>	<b>856,536</b>	<b>0,869</b>	<b>68,923</b>	<b>429,933</b>	<b>7,179</b>	<b>194,677</b>	<b>651,666</b>	<b>191,661</b>	<b>7,417</b>
	<b>Итого за Ланч</b>													
424	Булочка ватрушка	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	2,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<b>Итого за Понедник</b>	<b>350,000</b>	<b>18,691</b>	<b>19,191</b>	<b>129,613</b>	<b>765,837</b>	<b>0,264</b>	<b>1,700</b>	<b>89,680</b>	<b>7,974</b>	<b>54,925</b>	<b>203,243</b>	<b>31,554</b>	<b>3,533</b>
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 945,000</b>	<b>77,652</b>	<b>66,293</b>	<b>335,782</b>	<b>2 221,154</b>	<b>1,393</b>	<b>74,641</b>	<b>610,313</b>	<b>16,164</b>	<b>559,282</b>	<b>1 177,779</b>	<b>287,545</b>	<b>15,372</b>



День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,517	43,000	0,717	151,520	181,350	40,880	0,656	
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,190	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,000	13,500	0,180	24,000	16,500	3,300	3,300	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	1,000	15,800	1,012	183,520	223,850	39,980	4,396	
	<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	12,712	10,251	97,986	540,091	0,106	16,917	75,800						
	<i>Обед</i>														
	Игра опоясывающая	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	210,851	1,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,104	20,000	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	1,700	0,300	0,050	14,448	4,200	4,880	0,114	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,300	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,000	13,500	0,180	24,000	16,500	3,300	3,300	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,680	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	815,000	28,972	49,654	178,714	1,094,993	0,291	15,164	231,111	5,302	114,569	179,059	54,823	3,963	
410	Воздушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	49,920	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	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Подвиг</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 Среда - 2 неделя 12 лет и старше</i>	1 805,000	53,360	75,627	353,241	2 319,675	0,671	32,601	327,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780	

День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965	
202	Рожок отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	1,700	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,000	13,500	0,180	24,000	16,500	3,300	3,300	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</i>	550,000	24,877	26,184	97,805	726,802	0,219	6,164	104,500	6,356	65,690	256,570	47,740	4,476	
	<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	
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	250	1,963	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,831	1,044	
289	Рагу овощное из картофеля	180	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086	
348	Колбаски из соевого фарша	40	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	0,440	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,000	13,500	0,180	24,000	16,500	3,300	3,300	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,680	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	860,000	28,630	30,176	96,609	772,677	0,551	58,994	804,050	7,118	114,361	413,308	123,316	6,382	
415	Слоба обыкновенная	150	14,854	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			24,180	97,900	0,440	0,440	35,000	0,020	2,200	1,800	0,600	0,650	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</i>	350,000	14,854	11,248	123,926	656,668	0,240	0,440	35,000	5,382	39,400	152,380	24,020	2,078	
	<i>Итого за Подвиг</i>	1 700,000	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	

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



№ рецеп.	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	Mg	Fe
14	Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,130	Завтрак	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
50	Печенье	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
173	Каша пшеничная молочная	250	7,088	5,626	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	174,000	44,535	1,142		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,100	0,500	0,680	4,950	4,400	0,859		
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	2,668	156,015	256,240	6,135		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>14,068</b>	<b>20,817</b>	<b>100,739</b>	<b>643,514</b>	<b>0,282</b>	<b>1,335</b>	<b>75,000</b>	<b>256,240</b>	<b>64,135</b>	<b>3,551</b>		
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,700	14,000	26,000	0,900		
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	2,737	32,143	87,990	1,280		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,731	13,541	13,541	282,782	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760		
202	Салат из овощей	180	6,743	3,694	233,621	16,000	0,104	16,000	0,955	16,230	9,980	1,019		
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	12,600	7,200	0,540		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,120	8,000	26,000	5,600		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>33,087</b>	<b>34,344</b>	<b>1,029,043</b>	<b>497,877</b>	<b>0,659</b>	<b>44,700</b>	<b>8,190</b>	<b>137,233</b>	<b>403,350</b>	<b>106,910</b>		
	<b>Полдник</b>													
415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,592	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395		
	Сметана	200	5,600	5,000	9,400	105,800	0,060	1,800	242,000	188,000	30,000	0,200		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>21,561</b>	<b>27,640</b>	<b>119,269</b>	<b>812,392</b>	<b>0,292</b>	<b>1,800</b>	<b>9,783</b>	<b>282,733</b>	<b>195,039</b>	<b>2,473</b>		
	<b>Итого за Питание - 2 недели 12 лет и старше</b>	<b>1 790,000</b>	<b>68,716</b>	<b>82,801</b>	<b>366,053</b>	<b>2 483,949</b>	<b>1,233</b>	<b>47,835</b>	<b>20,641</b>	<b>575,981</b>	<b>1 012,629</b>	<b>224,440</b>		
<b>День/период: Суббота - 2 недели 12 лет и старше</b>														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Баночка ряженки с творогом и сухим молоком	200	26,943	15,212	53,330	463,621	0,146	0,710	1,158	203,600	350,020	49,770		
111	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880		
118	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,400	8,000	26,000	0,440		
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	3,300		
	<b>Итого за Витамин</b>	<b>590,000</b>	<b>30,819</b>	<b>16,187</b>	<b>100,893</b>	<b>682,869</b>	<b>0,237</b>	<b>17,110</b>	<b>1,906</b>	<b>242,150</b>	<b>401,640</b>	<b>73,750</b>		
	<b>Обед</b>													
71	Пюре из овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	0,400	15,500	28,000	17,000		
96	Рис отваренный с овощами на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	2,915	36,343	80,710	22,032		
260	Пюре из картофеля	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,732	2,816	15,583	143,243	23,645		
171	Каша рисовая разваренная	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220		
417	Ковбой ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>30,907</b>	<b>24,286</b>	<b>114,201</b>	<b>870,515</b>	<b>0,467</b>	<b>28,691</b>	<b>6,481</b>	<b>114,626</b>	<b>426,203</b>	<b>116,497</b>		
	<b>Полдник</b>													
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	61,770	544,734	0,228	29,700	7,301	96,352	239,313	34,377		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,100	0,500	0,680	4,950	4,400	0,859		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>19,585</b>	<b>21,823</b>	<b>80,813</b>	<b>598,122</b>	<b>0,229</b>	<b>29,800</b>	<b>7,301</b>	<b>101,302</b>	<b>247,553</b>	<b>38,777</b>		
	<b>Итого за Суббота - 2 недели 12 лет и старше</b>	<b>1 830,000</b>	<b>81,311</b>	<b>67,296</b>	<b>295,907</b>	<b>2 091,536</b>	<b>0,933</b>	<b>75,901</b>	<b>15,688</b>	<b>458,078</b>	<b>1 075,396</b>	<b>229,024</b>		



№ рсч.	День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше	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>															
7		Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	0,040	0,161	157,350	0,161	46,168	0,181	209,200	155,024	14,272	0,682			
175		Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	0,161	1,308	273,371	1,308	47,000	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
376		Хлеб пшеничный	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	53,388	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
			40	3,040	0,320	19,680	0,041	1,169	94,000	1,169	9,1068	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	18,375	14,236	93,532	0,716	5,78,109		5,715	164,754	5,715	164,754	590,590	150,497	7,364			
				<i>Обед</i>															
71		Нарезка овощей	100	0,980	0,150	2,850	0,045	16,000	17,500	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700			
102		Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	0,249	210,831	172,593	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	22,231				
293		Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	0,145	0,438	250,398	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	171,362	0,208	23,600	0,248	46,860	116,060	41,370	1,589			
348		Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	0,005	0,180	74,595	0,180		0,440	7,470	6,840	4,905	0,192			
			40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	103,600	0,160		0,120	29,200	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	103,600	88,4048	0,160	3,44,458	5,715	164,754	590,590	150,497	7,364			
		<i>Итого за Обед</i>	890,000	46,428	28,602	107,663	0,436	59,916		59,916	344,458	5,715	164,754	590,590	150,497	7,364			
406		Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	0,187	591,576	172,593	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570			
377		Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	54,748	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
		<i>Итого за Понедельник</i>	1 790,000	73,803	17,388	110,062	0,189	1,950	78,509	1,950	78,509	7,015	49,957	157,994	27,196	3,453			
		<i>Итого за Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше</i>	1 790,000	78,806	60,226	311,277	1,301	63,635	517,026	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790			



День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
204	Рожки отварные с сахаром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	307,481	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	8,240	1,950	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,410	8,000	0,410	26,000	5,600	0,400			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	20,500	0,045	15,000	0,300	16,500	24,000	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	519,430	293,889	48,060	6,101		
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		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559		
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	319,211	1,424	0,341	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849			
173	Каша гречневая вареная	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	64,800	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,240	0,828	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,410	8,000	0,410	26,000	5,600	0,400			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	890,000	28,878	32,917	108,230	817,963	0,833	18,304	271,030	4,112	117,641	427,828	162,301	8,283		
424	Булочка домашняя	150	18,435	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650			
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	188,000	30,000	0,200	0,200			
	Итого за Подвиг	350,000	24,035	24,136	125,850	816,089	0,322	1,800	129,100	7,966	290,375	382,123	56,674	2,850		
	Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше	1 830,000	72,023	70,620	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234		

День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
173	Каша липовая молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	44,535	1,142			
384	Кисель из коньяка "Кисель со сгущенным молоком II"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,625	288,000	1,348	191,565	398,500	63,335	4,192		
	Итого за Завтрак	530,000	26,048	19,576	76,201	586,136	0,351	1,625	288,000	1,348	191,565	398,500	63,335	4,192		
71	Нарезка овощная	180	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
88/2011	Шп из свежей курочки с картофелем на гарнир	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091			
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	0,030	14,448	4,200	0,792	0,114			
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	0,440	12,600	7,200	0,540			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,410	8,000	0,410	26,000	5,600	0,400			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	815,000	29,766	43,524	131,365	1 040,960	0,361	45,327	345,681	3,686	103,105	198,309	69,766	4,003		
415	Кремль сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273			
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880			
	Итого за Вторник - 3 12 лет и старше	350,000	16,197	22,695	123,032	764,140	0,234	1,700	68,020	9,791	47,283	174,159	24,275	3,156		
	Итого за Вторник - 3 12 лет и старше	1 715,000	72,011	85,795	330,198	2 388,246	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,353		



День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
№ реч.	Масса порции	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Итого за Завтрак</i>															
268	130	14,500	27,735	16,140	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983			
180	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
173	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
377	40	3,040	0,320	94,000	0,044	3,528	705,102	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	550,000	23,361	33,188	74,173	0,584	7,000	1,602	4,602	63,940	324,133	123,910	6,293			
<i>Обед</i>															
102	100	1,700	9,000	9,000	0,020	7,000	136,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700			
291	250	6,172	5,547	18,946	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057			
342	180	20,865	24,104	45,757	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431			
	860,000	35,375	40,315	75,255	0,600	21,933	661,931	10,612	150,892	484,129	135,911	6,284			
<i>Полдник</i>															
406	150	13,567	17,333	96,899	0,187	0,230	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570			
376	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859			
	350,000	13,767	17,384	109,942	0,188	0,330	78,420	7,007	51,714	157,114	26,716	3,429			
<i>Итого за Среда - 3 12 лет и старше</i>															
	1 760,000	72,503	90,917	309,370	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506			
<i>Итого за Четверг - 3 12 лет и старше</i>															
<i>Итого за Четверг - 3 12 лет и старше</i>															
День/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Масса порции	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>															
15	15	3,900	3,915	42,429	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
175	250	7,293	8,203	16,320	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
384	200	2,220	2,250	18,400	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480			
	655,000	16,813	15,368	97,849	0,444	15,000	90,700	0,300	333,680	323,570	69,830	4,922			
338	150	0,600	0,600	14,700	0,045	0,300	17,018	0,311	14,000	26,000	20,000	0,900			
	890,000	41,917	39,095	101,502	0,285	17,018	90,700	0,311	26,000	26,000	20,000	0,900			
<i>Обед</i>															
71	100	1,100	0,200	3,800	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	23,851	1,044			
82	250	1,965	5,841	12,447	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044			
	890,000	26,627	26,285	9,020	0,238	0,319	411,200	5,398	97,270	285,450	56,840	2,381			
173	180	5,585	5,078	25,190	0,190	20,000	168,571	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
376	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,040	4,950	8,240	4,400	0,856			
	890,000	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	890,000	3,400	1,370	19,320	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	890,000	41,917	39,095	101,502	0,766	46,756	551,013	9,541	202,262	584,119	194,911	9,728			
<i>Полдник</i>															
406	150	19,385	21,772	67,770	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325			
357	200	19,385	21,772	24,180	0,440	0,440	97,900	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050			
	350,000	19,385	21,772	91,950	0,228	30,140	172,945	7,321	98,552	241,113	34,977	3,475			
	1 895,000	78,115	76,235	285,301	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025			
<i>Итого за Четверг - 3 12 лет и старше</i>															



День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше

№ респ.	Наименование пищевой продукции, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатая морковкой	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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,020	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,810	98,300	1,598	216,530	398,260	67,770	5,566
<i>Итого за Завтрак</i>														
		640,000	30,183	15,383	108,173	701,009	0,211	2,810	98,300	1,598	216,530	398,260	67,770	5,566
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	17,381	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
293	Шашлык запеченный (говядина)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,438	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
357	Кисель	180		21,762	88,110	88,110	0,396	0,396	1,620	0,018	1,980	0,540	0,540	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,170	0,170	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	58,636	25,382	119,985	953,340	1,188	23,298	340,838	4,495	194,289	692,802	175,072	10,265
<i>Полдник</i>														
415	Кремль сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Роженица	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	21,761	27,640	118,269	814,392	0,272	0,600	133,440	9,983	288,733	349,039	51,395	2,473
<i>Итого за Пятица - 3 12 лет и старше</i>														
		1 880,000	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	577,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304

День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше

№ респ.	Наименование пищевой продукции, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,900
	Итого за Завтрак	640,000	9,227	5,413	78,100	403,561	0,164	17,935	29,580	1,148	161,094	159,720	47,956	5,021
<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	0,300
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,364	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,132	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,080	41,370	1,589
348	Копчет из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	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	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,170	0,170	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	920,000	37,593	28,176	104,127	780,784	0,698	58,117	453,583	5,102	185,860	614,225	178,745	6,031
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	23,736	3,471
<i>Итого за Суббота - 3 12 лет и старше</i>														
		1 910,000	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523



№ рец.	День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Щ (ккал)	НН	Нитраты (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
14		Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,110	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
		Печенье	50	3,200	7,690	14,645	210,000	0,010	5,500	1,750	14,500	45,000	1,050			
173		Каша пшеничная молочная	250	7,088	5,426	14,521	216,076	0,196	29,100	0,138	176,565	174,000	44,535			
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	1,1041	34,988	0,001	0,300	0,100	4,950	8,240	0,859			
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	0,480			
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>11,068</b>	<b>20,817</b>	<b>100,719</b>	<b>611,511</b>	<b>0,282</b>	<b>1,335</b>	<b>2,668</b>	<b>156,015</b>	<b>256,240</b>	<b>3,557</b>			
71		Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,700	14,000	26,000	0,900			
108		Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,809	24,686	200,240	0,117	11,550	2,737	32,143	87,990	1,280			
294		Котлеты рыбные из мяса трески	100	12,473	19,731	13,541	282,282	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	1,749			
202		Сладости отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	16,000	0,955	16,230	55,020	1,013			
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	0,440			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120			
		<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>37,295</b>	<b>34,218</b>	<b>136,637</b>	<b>994,483</b>	<b>0,641</b>	<b>41,100</b>	<b>8,070</b>	<b>137,233</b>	<b>390,750</b>	<b>6,538</b>			
415		Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240	35,000	5,362	37,200	150,580	2,028			
377		Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	0,883			
		<b>Итого за Подвиг</b>	<b>350,000</b>	<b>15,090</b>	<b>11,303</b>	<b>112,909</b>	<b>613,716</b>	<b>0,242</b>	<b>1,700</b>	<b>5,370</b>	<b>43,750</b>	<b>159,700</b>	<b>2,911</b>			
		<b>Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше</b>	<b>1 790,000</b>	<b>61,453</b>	<b>66,338</b>	<b>350,285</b>	<b>2 251,713</b>	<b>1,165</b>	<b>44,135</b>	<b>16,048</b>	<b>356,998</b>	<b>806,690</b>	<b>13,000</b>			



Возрастная группа 12 лет и старше														
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,637	0,954	42,688	494,251	15,858	495,718	705,835	154,488	13,898			
Вторник - 1 неделя	75,945	71,933	297,268	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	230,203	10,996			
Среда - 1 неделя	95,877	73,667	2 324,075	1,903	102,888	702,138	15,232	566,735	1 267,294	303,889	22,193			
Четверг - 1 неделя	79,975	70,280	306,741	1,196	31,260	772,681	12,594	630,783	1 230,140	283,312	14,050			
Пятница - 1 неделя	73,554	75,702	326,208	1,365	62,561	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624			
Суббота - 1 неделя	61,017	71,174	336,162	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974			
Воскресенье - 1 неделя	55,916	57,095	303,258	1,035	94,222	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	72,843	71,494	319,433	1,229	60,986	588,695	15,914	494,110	993,608	236,979	15,140			
Понедельник - 2 неделя	101,156	99,270	268,552	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067			
Вторник - 2 неделя	77,632	66,293	335,782	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372			
Среда - 2 неделя	53,360	75,627	353,241	0,671	32,601	327,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780			
Четверг - 2 неделя	68,351	67,608	318,340	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936			
Пятница - 2 неделя	88,716	82,801	366,053	1,233	47,835	680,317	20,641	575,981	1 012,629	224,440	13,066			
Суббота - 2 неделя	81,311	62,296	295,907	0,933	75,901	628,946	15,688	458,078	1 075,396	229,024	15,028			
Воскресенье - 2 неделя	78,806	60,226	311,277	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	75,619	73,446	321,307	1,217	59,603	685,048	16,763	509,808	1 042,349	232,701	15,291			
Понедельник - 3 неделя	72,023	70,620	332,343	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234			
Вторник - 3 неделя	72,011	85,795	330,798	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,553			
Среда - 3 неделя	72,503	90,917	309,370	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506			
Четверг - 3 неделя	78,115	76,235	285,501	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025			
Пятница - 3 неделя	110,580	68,605	346,727	1,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304			
Суббота - 3 неделя	58,839	49,769	271,882	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523			
Воскресенье - 3 неделя	61,453	66,338	350,285	1,165	44,135	608,457	16,048	336,998	806,690	192,145	13,000			
СРЕДНЕЕ за 3 недели	75,075	72,611	318,101	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564			
Норма СанПиН	74,512	72,317	319,614	1,237	57,112	641,794	16,355	497,135	1 019,046	239,783	15,332			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	90	92	383	88%	70	900	14	1 200	85%	300	18			
Итого за неделю	83%	79%	83%	88%	82%	71%	117%	41%	85%	80%	85%			

Возрастная группа 12 лет и старше				Итого за день	
Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день	Итого за день	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	350,000	1 755,000	1 755,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000	1 830,000
Четверг - 1 неделя	530,000	890,000	350,000	1 790,000	1 790,000
Пятница - 1 неделя	530,000	920,000	350,000	1 820,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	705,000	920,000	350,000	1 975,000	1 975,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	860,000	350,000	1 850,000	1 850,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	350,000	1 860,000	1 860,000
Вторник - 2 неделя	705,000	890,000	350,000	1 945,000	1 945,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000	350,000	1 805,000	1 805,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000	1 760,000
Пятница - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000	1 790,000
Суббота - 2 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000	1 830,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000	1 790,000
Понедельник - 3 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000	1 830,000
Вторник - 3 неделя	550,000	815,000	350,000	1 715,000	1 715,000
Среда - 3 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000	1 760,000
Четверг - 3 неделя	635,000	890,000	350,000	1 895,000	1 895,000
Пятница - 3 неделя	640,000	890,000	350,000	1 880,000	1 880,000
Суббота - 3 неделя	640,000	920,000	350,000	1 910,000	1 910,000
Воскресенье - 3 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000	1 790,000
Итого среднее за 3 недели	596	881	350	1 827	1 827
Норма СанПиН	550	800	350	1 700	1 700