

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря МАОУ СШ №156  
Рос- О.А. Романцова  
"21" май 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СШ №156  
Ромашкина Т.В.  
"21" май 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО  
Межрегиональная кейтеринговая  
компания  
Миря  
Финон Т.В.  
"21" май 2024г.



**Циклическое меню**  
**для организации горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным**  
**пребыванием в общеобразовательных учреждениях города Красноярск**

г. Красноярск

2024 г.

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 6-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750		
173	Каша пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000		
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000		
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>575,000</i>	<i>14,086</i>	<i>16,360</i>	<i>75,309</i>	<i>509,768</i>	<i>0,250</i>	<i>12,808</i>	<i>98,280</i>	<i>1,043</i>	<i>286,202</i>	<i>290,820</i>	<i>63,258</i>		
			<i>Обед</i>												
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,053	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300		
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016		
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174		
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000		
<i>Итого за Обед</i>		<i>750,000</i>	<i>44,578</i>	<i>27,926</i>	<i>119,861</i>	<i>902,856</i>	<i>0,689</i>	<i>154,649</i>	<i>556,216</i>	<i>6,770</i>	<i>140,796</i>	<i>470,429</i>	<i>181,220</i>		
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя 6-11 лет</i>		<i>1 325,000</i>	<i>58,664</i>	<i>44,286</i>	<i>195,170</i>	<i>1 412,624</i>	<i>0,939</i>	<i>167,457</i>	<i>654,496</i>	<i>7,813</i>	<i>426,998</i>	<i>761,249</i>	<i>164,478</i>		
День/неделя: Вторник - 1 неделя 6-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750		
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,591	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040		
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000		
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000		
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>525,000</i>	<i>37,097</i>	<i>41,829</i>	<i>61,169</i>	<i>774,151</i>	<i>0,289</i>	<i>12,291</i>	<i>587,400</i>	<i>2,957</i>	<i>486,050</i>	<i>653,530</i>	<i>68,790</i>		
			<i>Обед</i>												
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000		
88/201	Шн из свежей капусты со сметаной	200	4,038	3,184	9,125	68,108	0,066	13,746	159,174	1,193	27,970	53,589	14,652		
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,633	8,045	38,933	262,321	0,293		32,000	0,624	19,200	205,790	136,220		
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000		
<i>Итого за Обед</i>		<i>750,000</i>	<i>36,548</i>	<i>19,685</i>	<i>112,969</i>	<i>746,210</i>	<i>0,697</i>	<i>36,979</i>	<i>312,325</i>	<i>5,711</i>	<i>110,780</i>	<i>491,249</i>	<i>255,232</i>		
<i>Итого за Вторник - 1 неделя 6-11 лет</i>		<i>1 275,000</i>	<i>73,645</i>	<i>61,514</i>	<i>174,138</i>	<i>1 520,361</i>	<i>0,986</i>	<i>49,270</i>	<i>899,725</i>	<i>8,668</i>	<i>596,830</i>	<i>1 144,779</i>	<i>324,022</i>		
День/неделя: Среда - 1 неделя 6-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
371	Запеканка рисовая с джемом	180	4,957	5,290	59,354	302,111	0,074	0,162	49,000	0,283	25,298	94,170	25,232		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000		
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>480,000</i>	<i>12,893</i>	<i>13,435</i>	<i>131,762</i>	<i>694,359</i>	<i>0,171</i>	<i>1,862</i>	<i>55,080</i>	<i>2,591</i>	<i>56,348</i>	<i>180,790</i>	<i>47,112</i>		
			<i>Обед</i>												
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200		
113	Суп-лапша домашняя	200	3,943	4,700	11,327	37,178	0,025	1,065	150,894	1,026	9,510	26,739	3,902		
229	Рыба тушеная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	151,341	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	21,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510		
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000		
<i>Итого за Обед</i>		<i>750,000</i>	<i>26,773</i>	<i>23,708</i>	<i>91,562</i>	<i>590,296</i>	<i>0,545</i>	<i>40,853</i>	<i>442,815</i>	<i>4,485</i>	<i>145,650</i>	<i>413,609</i>	<i>123,127</i>		
<i>Итого за Среда - 1 неделя 6-11 лет</i>		<i>1 230,000</i>	<i>39,666</i>	<i>37,143</i>	<i>223,324</i>	<i>1 284,655</i>	<i>0,716</i>	<i>42,715</i>	<i>497,895</i>	<i>7,076</i>	<i>201,998</i>	<i>594,399</i>	<i>170,239</i>		



День/неделя: Четверг - 1 неделя 6-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,732	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	
204	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	
376	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	
	Фрукты (апельсины)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,122</i>	<i>18,998</i>	<i>95,815</i>	<i>640,240</i>	<i>0,236</i>	<i>90,300</i>	<i>118,000</i>	<i>2,100</i>	<i>319,260</i>	<i>297,790</i>	<i>52,990</i>	
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	4,446	36,193	0,027	9,390	59,006	1,537	12,042	18,474	9,840	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,126	4,175	10,953	84,728	0,061	13,427	158,914	1,607	32,520	58,149	17,302	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600				12,600	7,200	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>780,000</i>	<i>30,294</i>	<i>27,927</i>	<i>119,630</i>	<i>818,904</i>	<i>0,520</i>	<i>28,819</i>	<i>264,000</i>	<i>6,778</i>	<i>122,302</i>	<i>390,991</i>	<i>106,592</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя 6-11 лет</i>	<i>1 370,000</i>	<i>49,416</i>	<i>46,925</i>	<i>215,445</i>	<i>1 459,144</i>	<i>0,756</i>	<i>119,119</i>	<i>382,000</i>	<i>8,878</i>	<i>461,562</i>	<i>688,783</i>	<i>159,582</i>	
День/неделя: Пятница - 1 неделя 6-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	
173	Каша геркулесовая	200	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	
338	Фрукты (апельсины)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>625,000</i>	<i>14,749</i>	<i>16,879</i>	<i>76,652</i>	<i>526,799</i>	<i>0,270</i>	<i>91,208</i>	<i>98,200</i>	<i>1,461</i>	<i>325,758</i>	<i>328,970</i>	<i>81,962</i>	
<i>Обед</i>														
20	Салат из сырых овощей	60	0,679	4,076	5,286	61,167	0,027	11,560	231,540	1,558	17,908	20,862	12,340	
108	Суп картофельный с клецками	200	6,974	7,229	22,465	167,234	0,108	9,250	206,301	2,229	27,258	88,453	17,914	
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580		6,550	9,120	4,880	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	
	Йогурт в стаканчиках	150												
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>32,952</i>	<i>19,972</i>	<i>98,376</i>	<i>668,750</i>	<i>0,550</i>	<i>45,743</i>	<i>850,041</i>	<i>7,579</i>	<i>123,226</i>	<i>393,375</i>	<i>152,954</i>	
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя 6-11 лет</i>	<i>1 485,000</i>	<i>47,701</i>	<i>36,851</i>	<i>175,028</i>	<i>1 195,549</i>	<i>0,820</i>	<i>136,951</i>	<i>948,241</i>	<i>9,040</i>	<i>448,984</i>	<i>724,345</i>	<i>234,916</i>	
День/неделя: Суббота - 1 неделя 6-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,674	3,870	17,699	125,042	0,067	1,300	26,400	0,256	129,312	105,600	16,912	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,338	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	
338	Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500	15,450	0,600	28,500	24,000	18,000	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>625,000</i>	<i>14,704</i>	<i>17,186</i>	<i>73,322</i>	<i>511,130</i>	<i>0,179</i>	<i>9,670</i>	<i>126,850</i>	<i>1,581</i>	<i>385,162</i>	<i>314,340</i>	<i>60,062</i>	
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	
96	Рассольник московский	200	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,383	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	
274	Зразы рубленные из мяса	90	13,711	18,351	20,505	258,689	0,197	4,080	78,070	3,304	49,835	153,977	20,703	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	
491	Компот из ягод замороженных (чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>27,472</i>	<i>28,206</i>	<i>104,281</i>	<i>732,284</i>	<i>0,684</i>	<i>79,860</i>	<i>274,625</i>	<i>5,442</i>	<i>167,875</i>	<i>414,737</i>	<i>106,505</i>	
	<i>Итого за Суббота - 1 неделя 6-11 лет</i>	<i>1 375,000</i>	<i>42,176</i>	<i>45,392</i>	<i>177,603</i>	<i>1 243,414</i>	<i>0,863</i>	<i>89,530</i>	<i>401,475</i>	<i>7,023</i>	<i>593,037</i>	<i>729,077</i>	<i>166,567</i>	



День/неделя: Понедельник - 2 неделя 6-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	3,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,300	7,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	99,000		0,300	51,000	34,500	19,500	
338	Фрукты (апельсин)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	99,000		0,300	51,000	34,500	19,500	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>625,000</i>	<i>14,778</i>	<i>17,572</i>	<i>87,646</i>	<i>577,319</i>	<i>0,191</i>	<i>91,455</i>	<i>110,000</i>	<i>1,217</i>	<i>340,030</i>	<i>318,690</i>	<i>70,170</i>	
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	
98	Суп крестьянский с мясом на курином бульоне	200	4,170	2,392	10,576	67,148	0,074	12,922	153,174	1,183	21,350	55,109	15,642	
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>710,000</i>	<i>28,511</i>	<i>11,067</i>	<i>92,620</i>	<i>550,674</i>	<i>0,548</i>	<i>56,735</i>	<i>273,875</i>	<i>5,095</i>	<i>105,710</i>	<i>347,509</i>	<i>143,087</i>	
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя 6-11 лет</i>		<i>1 335,000</i>	<i>43,289</i>	<i>28,639</i>	<i>180,266</i>	<i>1 127,993</i>								
День/неделя: Вторник - 2 неделя 6-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	
276	Омлет с картофелем	200	13,516	16,543	17,112	271,691	0,182	17,915	231,000	1,410	123,480	255,270	37,300	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	
	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	
338	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>565,000</i>	<i>21,852</i>	<i>21,313</i>	<i>64,675</i>	<i>542,539</i>	<i>0,274</i>	<i>29,735</i>	<i>266,080</i>	<i>2,243</i>	<i>306,030</i>	<i>403,890</i>	<i>64,930</i>	
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,430	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	
258	Суп картофельный с фасолью	200	5,621	4,462	13,401	102,320	0,110	7,674	170,956	1,937	28,252	93,330	21,645	
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	4,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,633	8,045	38,933	262,321	0,293		32,000	0,624	19,200	205,790	136,220	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>45,268</i>	<i>31,228</i>	<i>116,307</i>	<i>911,301</i>	<i>0,795</i>	<i>28,318</i>	<i>466,130</i>	<i>5,674</i>	<i>127,292</i>	<i>621,095</i>	<i>223,339</i>	
<i>Итого за Вторник - 2 неделя 6-11 лет</i>		<i>1 315,000</i>	<i>67,120</i>	<i>52,541</i>	<i>180,982</i>	<i>1 453,840</i>	<i>1,069</i>	<i>58,053</i>	<i>732,210</i>	<i>7,917</i>	<i>433,322</i>	<i>1 024,985</i>	<i>288,269</i>	
День/неделя: Среда - 2 неделя 6-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
204	Рожки овсяные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	
382	Каша с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	
338	Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500	15,450	0,600	28,500	24,000	18,000	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>22,052</i>	<i>22,197</i>	<i>104,254</i>	<i>710,282</i>	<i>0,249</i>	<i>9,000</i>	<i>153,070</i>	<i>2,412</i>	<i>436,930</i>	<i>395,250</i>	<i>78,090</i>	
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	
96	Расходник московский	200	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,085	17,580	17,578	275,702	0,132	1,188	61,520	3,214	35,310	136,490	20,070	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	0,429	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>780,000</i>	<i>28,108</i>	<i>27,545</i>	<i>105,820</i>	<i>776,302</i>	<i>0,623</i>	<i>170,968</i>	<i>361,225</i>	<i>5,720</i>	<i>154,670</i>	<i>395,520</i>	<i>102,502</i>	
<i>Итого за Среда - 2 неделя 6-11 лет</i>		<i>1 370,000</i>	<i>50,160</i>	<i>49,742</i>	<i>210,074</i>	<i>1 486,584</i>	<i>0,872</i>	<i>179,968</i>	<i>514,295</i>	<i>8,132</i>	<i>591,600</i>	<i>788,770</i>	<i>180,592</i>	



День/неделя: Четверг - 2 неделя 6-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
365	Капша пшеница с изюмом	200	6,095	6,259	33,617	216,331	0,164	1,274	35,600	0,168	137,260	163,630	39,720	1,152
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (апельсин)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>615,000</i>	<i>15,345</i>	<i>10,925</i>	<i>83,410</i>	<i>503,319</i>	<i>0,285</i>	<i>91,494</i>	<i>70,600</i>	<i>1,093</i>	<i>353,210</i>	<i>334,870</i>	<i>77,370</i>	<i>3,161</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из сырых овощей	60	0,679	4,076		5,286	0,027	11,560	231,540	1,958	17,908	20,862	12,340	0,444
98	Свекольник	200	4,549	5,230	14,995	115,260	0,076	13,105	140,236	2,080	38,942	71,880	23,655	1,388
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Йогурт в стаканчиках	150												
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>33,923</i>	<i>21,136</i>	<i>114,790</i>	<i>760,474</i>	<i>0,487</i>	<i>27,377</i>	<i>402,168</i>	<i>8,279</i>	<i>132,023</i>	<i>351,354</i>	<i>132,275</i>	<i>5,804</i>
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя 6-11 лет</b>	<b>1 515,000</b>	<b>49,268</b>	<b>32,061</b>	<b>198,200</b>	<b>1 263,793</b>	<b>0,772</b>	<b>118,871</b>	<b>472,768</b>	<b>9,372</b>	<b>485,233</b>	<b>686,224</b>	<b>209,645</b>	<b>8,965</b>

День/неделя: Пятница - 2 неделя 6-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250		0,130	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055							
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	89,000								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>470,000</i>	<i>30,983</i>	<i>31,091</i>	<i>102,353</i>	<i>708,769</i>	<i>0,174</i>	<i>2,400</i>	<i>132,780</i>	<i>1,858</i>	<i>215,470</i>	<i>346,800</i>	<i>46,750</i>	<i>2,572</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
	Соус 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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Обед</i>	<i>710,000</i>	<i>31,539</i>	<i>12,096</i>	<i>109,040</i>	<i>642,875</i>	<i>0,431</i>	<i>20,731</i>	<i>593,713</i>	<i>5,267</i>	<i>83,846</i>	<i>360,544</i>	<i>141,966</i>	<i>4,951</i>
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя 6-11 лет</b>	<b>1 180,000</b>	<b>62,542</b>	<b>43,187</b>	<b>211,393</b>	<b>1 351,644</b>	<b>0,605</b>	<b>23,131</b>	<b>636,493</b>	<b>7,125</b>	<b>299,316</b>	<b>707,344</b>	<b>188,716</b>	<b>7,523</b>

День/неделя: Суббота - 2 неделя 6-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250		0,130	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
121	Суп молочный с рисом	200	6,933	6,522	20,560	170,106	0,094	2,725	48,320	0,064	258,752	208,320	35,696	0,384
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>575,000</i>	<i>16,763</i>	<i>19,788</i>	<i>70,533</i>	<i>532,694</i>	<i>0,206</i>	<i>13,595</i>	<i>133,320</i>	<i>0,989</i>	<i>502,102</i>	<i>404,060</i>	<i>69,846</i>	<i>4,213</i>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091		4,446	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,474	9,840	0,439
88/2011	Шниц из снежной халуты со сметаной	200	4,038	3,184	9,125	68,108	0,066	15,746	159,174	1,193	27,970	53,589	14,652	0,745
229	Рыба тушеная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	151,341	0,093	1,813	309,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,753	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>26,895</i>	<i>25,248</i>	<i>85,998</i>	<i>623,082</i>	<i>0,583</i>	<i>56,844</i>	<i>446,780</i>	<i>5,729</i>	<i>165,932</i>	<i>444,413</i>	<i>133,492</i>	<i>5,815</i>
	<b>Итого за Суббота - 2 неделя 6-11 лет</b>	<b>1 325,000</b>	<b>43,658</b>	<b>45,036</b>	<b>156,531</b>	<b>1 155,776</b>	<b>0,789</b>	<b>70,439</b>	<b>580,100</b>	<b>6,718</b>	<b>668,034</b>	<b>848,473</b>	<b>203,338</b>	<b>10,028</b>

Возрастная группа 6-11 лет				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
Понедельник - 1 неделя	58,664	44,286	195,170	1 412,624	0,939	167,457	654,496	7,813	426,998	761,249	164,478	10,932
Вторник - 1 неделя	73,645	61,514	174,138	1 520,361	0,986	49,270	899,725	8,668	596,830	1 144,779	324,022	17,155
Среда - 1 неделя	39,666	37,143	223,324	1 284,655	0,716	42,715	497,895	7,076	201,998	594,399	170,239	8,434
Четверг - 1 неделя	49,416	46,925	215,445	1 459,144	0,756	119,119	382,000	8,878	461,562	688,783	159,582	8,671
Пятница - 1 неделя	47,701	36,851	175,028	1 195,549	0,820	136,951	948,241	9,040	448,984	724,345	234,916	9,541
Суббота - 1 неделя	42,176	45,392	177,603	1 243,414	0,863	89,530	401,475	7,023	553,037	729,077	166,567	11,707
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>51,878</b>	<b>45,352</b>	<b>193,451</b>	<b>1 352,625</b>	<b>0,847</b>	<b>100,840</b>	<b>630,639</b>	<b>8,083</b>	<b>448,235</b>	<b>773,772</b>	<b>203,301</b>	<b>11,073</b>
Понедельник - 2 неделя	43,289	28,639	180,266	1 127,993	0,739	148,190	383,875	6,312	445,740	666,199	213,257	8,043
Вторник - 2 неделя	67,120	52,541	180,982	1 453,840	1,069	58,053	732,210	7,917	433,322	1 024,985	288,269	15,359
Среда - 2 неделя	50,160	49,742	210,074	1 486,584	0,872	179,968	514,295	8,132	591,600	788,770	180,592	12,408
Четверг - 2 неделя	49,268	32,061	198,200	1 263,793	0,772	118,871	472,768	9,372	485,233	686,224	209,645	8,965
Пятница - 2 неделя	62,542	43,187	211,393	1 351,644	0,605	23,131	636,493	7,125	299,316	707,344	188,716	7,523
Суббота - 2 неделя	43,658	45,036	156,531	1 155,776	0,789	70,439	580,100	6,718	668,034	848,473	203,338	10,028
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>52,673</b>	<b>41,868</b>	<b>189,574</b>	<b>1 306,605</b>	<b>0,808</b>	<b>99,775</b>	<b>553,290</b>	<b>7,596</b>	<b>487,208</b>	<b>786,999</b>	<b>213,970</b>	<b>10,388</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>52,276</b>	<b>43,610</b>	<b>191,513</b>	<b>1 329,615</b>	<b>0,828</b>	<b>100,308</b>	<b>591,965</b>	<b>7,840</b>	<b>467,722</b>	<b>780,386</b>	<b>208,636</b>	<b>10,731</b>
Норма СанПин	38,5	39,6	168	1 175	0,60	30	350	6,0	550	550	125	6,0

Возрастная группа 6-11 лет			Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1 неделя	575,000	750,000	1 325,000
Вторник - 1 неделя	525,000	750,000	1 275,000
Среда - 1 неделя	480,000	750,000	1 230,000
Четверг - 1 неделя	590,000	780,000	1 370,000
Пятница - 1 неделя	625,000	860,000	1 485,000
Суббота - 1 неделя	625,000	750,000	1 375,000
Понедельник - 2 неделя	625,000	710,000	1 335,000
Вторник - 2 неделя	565,000	750,000	1 315,000
Среда - 2 неделя	590,000	780,000	1 370,000
Четверг - 2 неделя	615,000	900,000	1 515,000
Пятница - 2 неделя	470,000	710,000	1 180,000
Суббота - 2 неделя	575,000	750,000	1 325,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>572</b>	<b>770</b>	<b>1 342</b>
Норма СанПин	500	700	1 200



День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшениная молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142
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	4,850	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>625,000</i>	<i>15,504</i>	<i>17,446</i>	<i>83,214</i>	<i>552,974</i>	<i>0,289</i>	<i>13,055</i>	<i>104,080</i>	<i>1,071</i>	<i>311,515</i>	<i>325,620</i>	<i>72,165</i>	<i>4,945</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,990	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
202	Рожья отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,429
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Обед</i>	<i>880,000</i>	<i>50,273</i>	<i>32,481</i>	<i>139,830</i>	<i>1 036,535</i>	<i>0,787</i>	<i>166,493</i>	<i>840,569</i>	<i>8,088</i>	<i>166,023</i>	<i>542,868</i>	<i>122,007</i>	<i>7,172</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 505,000</i>	<i>65,777</i>	<i>49,927</i>	<i>222,044</i>	<i>1 583,509</i>	<i>1,076</i>	<i>179,548</i>	<i>944,649</i>	<i>9,159</i>	<i>477,538</i>	<i>868,488</i>	<i>194,172</i>	<i>12,117</i>
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>575,000</i>	<i>45,617</i>	<i>51,233</i>	<i>62,672</i>	<i>898,971</i>	<i>0,341</i>	<i>12,577</i>	<i>750,800</i>	<i>3,779</i>	<i>546,790</i>	<i>792,690</i>	<i>79,310</i>	<i>9,410</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	193,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932
260	Гуляш из телятины	100	18,193	6,490	8,128	141,811	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354		40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543
	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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Обед</i>	<i>880,000</i>	<i>41,516</i>	<i>22,618</i>	<i>126,239</i>	<i>837,915</i>	<i>0,806</i>	<i>51,435</i>	<i>434,718</i>	<i>6,510</i>	<i>128,523</i>	<i>571,909</i>	<i>301,758</i>	<i>10,960</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 455,000</i>	<i>87,133</i>	<i>73,851</i>	<i>188,911</i>	<i>1 736,886</i>	<i>1,147</i>	<i>64,012</i>	<i>1 185,518</i>	<i>10,289</i>	<i>675,313</i>	<i>1 364,599</i>	<i>381,068</i>	<i>20,370</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
371	Залескина рисовая с джемом	230	4,957	5,290	59,354	302,111	0,074	0,162	49,000	0,283	25,298	94,170	25,232	1,290
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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>12,893</i>	<i>13,435</i>	<i>131,762</i>	<i>694,359</i>	<i>0,171</i>	<i>1,862</i>	<i>55,080</i>	<i>2,591</i>	<i>56,348</i>	<i>180,790</i>	<i>47,112</i>	<i>3,773</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
113	Суп-лапша домашняя	250	4,253	5,857	14,160	43,781	0,030	1,332	185,926	1,276	11,533	28,926	4,880	0,335
229	Рыба тушенная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	167,541	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Обед</i>	<i>880,000</i>	<i>30,138</i>	<i>27,157</i>	<i>100,200</i>	<i>649,609</i>	<i>0,616</i>	<i>53,271</i>	<i>526,246</i>	<i>4,941</i>	<i>165,313</i>	<i>475,036</i>	<i>144,365</i>	<i>5,331</i>
	<b>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>43,031</b>	<b>40,592</b>	<b>231,962</b>	<b>1 343,968</b>	<b>0,787</b>	<b>55,081</b>	<b>581,326</b>	<b>7,532</b>	<b>221,661</b>	<b>655,826</b>	<b>191,477</b>	<b>9,104</b>
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
204	Рождки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (яблони)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,122</i>	<i>18,998</i>	<i>95,815</i>	<i>640,240</i>	<i>0,236</i>	<i>90,300</i>	<i>118,000</i>	<i>2,100</i>	<i>339,260</i>	<i>297,790</i>	<i>52,990</i>	<i>3,237</i>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,158	5,220	13,693	105,918	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,901	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
	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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Обед</i>	<i>910,000</i>	<i>34,000</i>	<i>32,978</i>	<i>134,271</i>	<i>925,232</i>	<i>0,582</i>	<i>38,536</i>	<i>347,071</i>	<i>8,380</i>	<i>142,501</i>	<i>448,859</i>	<i>125,090</i>	<i>6,211</i>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 500,000</b>	<b>53,122</b>	<b>51,976</b>	<b>230,086</b>	<b>1 565,472</b>	<b>0,818</b>	<b>128,836</b>	<b>465,071</b>	<b>10,480</b>	<b>481,761</b>	<b>746,649</b>	<b>178,080</b>	<b>9,448</b>





День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (алюсиан)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	31,000	34,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>675,000</i>	<i>16,182</i>	<i>18,997</i>	<i>97,209</i>	<i>634,179</i>	<i>0,209</i>	<i>91,767</i>	<i>118,800</i>	<i>1,267</i>	<i>369,870</i>	<i>355,590</i>	<i>78,530</i>	<i>2,685</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	4,538	2,972	13,222	81,243	0,090	16,153	188,776	1,472	26,333	64,389	19,555	0,928
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,068	242,888	109,620	2,947
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Обед</i>	<i>850,000</i>	<i>33,739</i>	<i>13,413</i>	<i>103,663</i>	<i>628,877</i>	<i>0,640</i>	<i>77,074</i>	<i>385,403</i>	<i>6,383</i>	<i>122,371</i>	<i>415,617</i>	<i>176,880</i>	<i>6,587</i>
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 525,000</b>	<b>49,921</b>	<b>32,410</b>	<b>200,872</b>	<b>1 263,056</b>	<b>0,849</b>	<b>168,841</b>	<b>504,203</b>	<b>7,650</b>	<b>492,241</b>	<b>771,207</b>	<b>255,410</b>	<b>9,272</b>
День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150
276	Омлет с картофелем	250	16,895	20,679	21,390	339,614	0,227	22,394	288,750	1,763	154,350	319,088	46,625	3,585
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>615,000</i>	<i>25,231</i>	<i>25,449</i>	<i>68,953</i>	<i>610,462</i>	<i>0,319</i>	<i>34,214</i>	<i>323,830</i>	<i>2,596</i>	<i>136,900</i>	<i>467,708</i>	<i>74,255</i>	<i>7,368</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
258	Суп картофельный с фасолью	250	7,026	5,578	16,749	127,892	0,138	9,591	213,687	2,446	35,295	116,660	27,053	0,738
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	230,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354		40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	3,543
	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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Обед</i>	<i>880,000</i>	<i>51,646</i>	<i>37,820</i>	<i>134,679</i>	<i>1 053,462</i>	<i>0,914</i>	<i>39,779</i>	<i>757,214</i>	<i>7,383</i>	<i>153,562</i>	<i>727,224</i>	<i>267,994</i>	<i>10,168</i>
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 495,000</b>	<b>76,877</b>	<b>63,269</b>	<b>203,632</b>	<b>1 663,924</b>	<b>1,233</b>	<b>73,993</b>	<b>1 081,044</b>	<b>9,979</b>	<b>490,462</b>	<b>1 194,932</b>	<b>342,249</b>	<b>17,536</b>



День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	30,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,350
338	Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500	15,450	0,600	28,500	24,000	18,000	3,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>23,610</i>	<i>23,796</i>	<i>109,202</i>	<i>750,872</i>	<i>0,261</i>	<i>9,024</i>	<i>163,970</i>	<i>2,542</i>	<i>468,500</i>	<i>420,840</i>	<i>80,560</i>	<i>6,541</i>
<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
96	Рассольник московский	250	5,177	5,101	13,384	110,668	0,087	9,232	195,626	1,928	25,821	80,626	18,143	0,895
268	Бигочки мясные с томатным соусом	130	15,607	18,803	19,768	300,082	0,149	1,288	61,520	3,265	38,870	151,160	22,150	1,789
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
398	Налиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Обед</i>	<i>910,000</i>	<i>31,634</i>	<i>30,755</i>	<i>113,602</i>	<i>847,602</i>	<i>0,706</i>	<i>191,354</i>	<i>425,125</i>	<i>6,245</i>	<i>177,450</i>	<i>455,725</i>	<i>120,843</i>	<i>6,843</i>
	<b>Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 520,000</b>	<b>55,244</b>	<b>54,551</b>	<b>222,804</b>	<b>1 598,474</b>	<b>0,967</b>	<b>200,378</b>	<b>589,095</b>	<b>8,787</b>	<b>645,950</b>	<b>876,565</b>	<b>201,403</b>	<b>13,384</b>
День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
365	Каша пшеница с изюмом	250	7,619	7,824	42,021	270,414	0,205	1,593	44,500	0,210	171,575	204,538	49,650	1,440
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (яблonya)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>665,000</i>	<i>16,869</i>	<i>12,490</i>	<i>91,814</i>	<i>557,402</i>	<i>0,326</i>	<i>91,813</i>	<i>79,500</i>	<i>1,135</i>	<i>387,525</i>	<i>375,778</i>	<i>87,300</i>	<i>3,449</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из сырых овощей	100	1,132	6,796	8,810	101,975	0,044	19,266	385,901	3,264	29,858	34,773	20,567	0,741
98	Свекольник	250	5,686	6,538	18,742	144,067	0,095	16,380	173,287	2,600	46,157	89,848	29,565	1,734
260	Гуляш из птицы	100	18,195	6,490	8,128	141,811	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Йогурт в стаканчиках	150												
	<i>Итого за Обед</i>	<i>1 030,000</i>	<i>38,579</i>	<i>26,189</i>	<i>131,981</i>	<i>885,989</i>	<i>0,551</i>	<i>38,877</i>	<i>596,970</i>	<i>10,383</i>	<i>157,558</i>	<i>488,513</i>	<i>155,192</i>	<i>6,793</i>
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 695,000</b>	<b>55,448</b>	<b>38,679</b>	<b>223,795</b>	<b>1 443,391</b>	<b>0,877</b>	<b>130,690</b>	<b>676,470</b>	<b>11,518</b>	<b>545,083</b>	<b>784,291</b>	<b>242,492</b>	<b>10,242</b>

День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883
	Батон	30	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470,000</b>	<b>30,683</b>	<b>31,191</b>	<b>100,753</b>	<b>701,269</b>	<b>0,174</b>	<b>2,400</b>	<b>132,780</b>	<b>2,158</b>	<b>214,970</b>	<b>346,800</b>	<b>46,250</b>	<b>2,622</b>
<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 картофельный с вермишелью	250	4,532	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,536	0,710
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
	Сок ассорти	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850,000</b>	<b>37,463</b>	<b>15,904</b>	<b>123,360</b>	<b>751,605</b>	<b>0,488</b>	<b>29,000</b>	<b>648,602</b>	<b>7,083</b>	<b>96,356</b>	<b>432,414</b>	<b>174,736</b>	<b>5,783</b>
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 320,000</b>	<b>68,148</b>	<b>47,095</b>	<b>224,113</b>	<b>1 452,874</b>	<b>0,662</b>	<b>31,400</b>	<b>781,382</b>	<b>9,241</b>	<b>311,326</b>	<b>779,214</b>	<b>220,986</b>	<b>8,405</b>
День/неделя: Суббота - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
121	Суп молочный с рисом	250	8,666	8,152	25,700	212,632	0,117	3,406	60,400	0,080	323,440	260,400	44,620	0,480
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,930	53,240	11,400	0,909
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,350
338	Фрукт, 1 шт	190	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625,000</b>	<b>18,496</b>	<b>21,418</b>	<b>75,673</b>	<b>575,220</b>	<b>0,229</b>	<b>14,276</b>	<b>145,400</b>	<b>1,005</b>	<b>566,790</b>	<b>456,140</b>	<b>78,770</b>	<b>4,309</b>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	3,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	167,541	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,035	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880,000</b>	<b>30,977</b>	<b>30,337</b>	<b>95,910</b>	<b>709,955</b>	<b>0,666</b>	<b>72,740</b>	<b>531,716</b>	<b>7,112</b>	<b>192,413</b>	<b>518,169</b>	<b>157,178</b>	<b>6,648</b>
	<b>Итого за Суббота - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 505,000</b>	<b>49,473</b>	<b>51,755</b>	<b>171,583</b>	<b>1 285,175</b>	<b>0,895</b>	<b>87,016</b>	<b>677,116</b>	<b>8,117</b>	<b>759,203</b>	<b>974,309</b>	<b>235,948</b>	<b>10,957</b>



Возрастная группа 12 лет и старше					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
Понедельник - 1 неделя	65,777	49,927	222,044	1 583,509	1,076	179,548	944,649	9,159	477,538	868,488	194,172	12,117
Вторник - 1 неделя	87,133	73,851	188,911	1 736,886	1,147	64,012	1 185,518	10,289	675,313	1 364,599	381,068	20,370
Среда - 1 неделя	43,031	40,592	231,962	1 343,968	0,787	55,081	581,326	7,532	221,661	655,826	191,477	9,104
Четверг - 1 неделя	53,122	51,976	230,086	1 565,472	0,818	128,836	465,071	10,480	481,761	746,649	178,080	9,448
Пятница - 1 неделя	55,167	44,019	196,151	1 367,282	0,943	152,504	1 258,807	11,552	500,252	841,726	281,082	10,869
Суббота - 1 неделя	46,838	50,371	192,409	1 359,467	0,966	100,595	472,479	7,891	609,522	819,951	189,186	12,665
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>58,511</b>	<b>51,789</b>	<b>210,261</b>	<b>1 492,764</b>	<b>0,956</b>	<b>113,429</b>	<b>817,975</b>	<b>9,484</b>	<b>494,341</b>	<b>882,873</b>	<b>235,844</b>	<b>12,429</b>
Понедельник - 2 неделя	49,921	32,410	208,872	1 263,056	0,849	168,841	504,203	7,650	491,241	771,207	255,410	9,272
Вторник - 2 неделя	76,877	63,269	203,632	1 663,924	1,233	73,993	1 081,044	9,979	490,462	1 194,932	342,249	17,536
Среда - 2 неделя	55,244	54,551	222,804	1 598,474	0,967	200,378	589,095	8,787	645,950	876,565	201,403	13,384
Четверг - 2 неделя	55,448	38,679	223,795	1 443,391	0,877	130,690	676,470	11,518	545,083	784,291	242,492	10,242
Пятница - 2 неделя	68,148	47,095	224,113	1 452,874	0,662	31,400	781,382	9,241	311,326	779,214	220,986	8,405
Суббота - 2 неделя	49,473	51,755	171,583	1 285,175	0,895	87,016	677,116	8,117	759,203	974,309	235,948	10,957
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>59,185</b>	<b>47,960</b>	<b>207,800</b>	<b>1 451,149</b>	<b>0,914</b>	<b>115,386</b>	<b>718,218</b>	<b>9,215</b>	<b>540,711</b>	<b>896,753</b>	<b>249,748</b>	<b>11,633</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>58,848</b>	<b>49,875</b>	<b>209,031</b>	<b>1 471,957</b>	<b>0,935</b>	<b>114,408</b>	<b>768,097</b>	<b>9,350</b>	<b>517,526</b>	<b>889,813</b>	<b>242,796</b>	<b>12,031</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1 360</b>	<b>0,7</b>	<b>35</b>	<b>450</b>	<b>7</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>9</b>

Возрастная группа 12 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	625,000	880,000	1 505,000
Вторник - 1 неделя	575,000	880,000	1 455,000
Среда - 1 неделя	530,000	880,000	1 410,000
Четверг - 1 неделя	590,000	910,000	1 500,000
Пятница - 1 неделя	675,000	1 000,000	1 675,000
Суббота - 1 неделя	675,000	880,000	1 555,000
Понедельник - 2 неделя	675,000	850,000	1 525,000
Вторник - 2 неделя	615,000	880,000	1 495,000
Среда - 2 неделя	610,000	910,000	1 520,000
Четверг - 2 неделя	665,000	1 030,000	1 695,000
Пятница - 2 неделя	470,000	850,000	1 320,000
Суббота - 2 неделя	625,000	880,000	1 505,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>611</b>	<b>903</b>	<b>1 514</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>1 350</b>

