

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Средняя школа № 156

Анна В. Камшарова

«*А*» *сентября* 2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО

«Межрегиональная кейтеринговая компания»

Т.В. Фионов

Т.В. Фионов

2023г.

**Примерное циклическое двенадцатидневное меню для организации
питания обучающихся МАОУ Средняя школа № 156**

г. Красноярск

2023г.

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
															Завтрак	
204	Рожки 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		
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
	Итого за Завтрак	540,000	17,448	11,852	90,495	543,900	0,201	13,900	78,080	1,838	304,660	267,870	43,370	5,321		
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869		
291	Шов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966		
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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Обед	700,000	23,801	34,568	94,887	759,788	0,673	37,975	551,204	6,127	87,686	341,585	98,934	4,630		
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		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600		
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	49,461	57,220	249,492	1 690,563	0,999	54,908	661,721	12,645	421,857	701,799	160,926	12,551		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
															Завтрак	
174	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			5,500	1,750	14,500	45,000	10,000		
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	Итого за Завтрак	500,000	13,048	13,897	108,411	607,619	0,165	1,335	41,000	2,792	150,630	230,190	53,420	3,036		
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446		
102	Суп гороховый	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094		
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	0,298		
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	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Обед	770,000	34,967	31,321	104,169	824,189	0,723	60,767	500,762	7,313	166,236	465,474	126,246	7,036		
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600		
	Итого за Полдник	300,000	9,928	10,897	73,442	412,755	0,154	24,800	31,937	4,886	48,982	115,314	28,315	2,063		
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	57,943	56,115	286,022	1 844,563	1,042	86,902	573,699	14,991	365,848	810,978	207,981	12,135		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тертые мясные с томатным соусом	120	13,015	13,144	25,158	213,628	0,128	5,398	94,362	3,572	25,683	123,628	41,579	1,392
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	510,000	20,950	17,637	79,061	501,417	0,333	5,498	110,862	4,348	50,673	270,078	125,799	5,207
<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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
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	2,363
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого за Обед	700,000	27,401	12,952	86,290	535,615	0,472	58,208	250,473	5,620	100,826	332,834	135,866	5,744
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
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	
	Итого за Полдник	300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626	
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 510,000	60,854	43,397	256,027	1 564,479	0,981	63,806	421,235	15,278	188,699	740,567	283,848	13,577

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
377	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
	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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Итого за Завтрак	520,000	29,553	35,459	49,298	638,829	0,241	14,571	533,480	2,820	223,800	472,350	53,320	8,760
<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	1,557	12,042	18,474	9,840	0,439
96	Рассольник московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
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	2,339
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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого за Обед	700,000	29,400	15,266	85,487	555,552	0,447	40,447	650,100	6,604	96,411	361,030	139,786	4,855
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 520,000	75,109	69,406	212,100	1 735,947	0,902	56,818	1 266,865	15,354	588,998	1 130,093	238,622	15,298

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044		88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044		94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Итого за Завтрак	500,000	17,073	12,699	84,894	0,223	1,469	85,100	1,379	343,200	397,960	59,710	2,775					
	Салат из белокачанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373					
103	Суп куриный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603					
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	0,124	0,563	230,228	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476					
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298					
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033		70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Итого за Обед	770,000	28,973	25,085	100,700	0,529	24,140	477,412	4,999	120,459	384,682	137,915	7,292					
	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
	Итого за Полдник	300,000	8,822	10,821	64,739	0,157	6,966	32,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322					
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	54,868	48,605	250,333	0,909	32,575	594,949	11,020	499,404	835,568	222,046	12,389					

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
392	Вареники с творогом	210	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
382	Каша с молоком	200	3,880	3,100	18,182	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044		88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044		94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Итого за Завтрак	500,000	9,880	18,320	56,522	0,134	1,300	100,120	1,332	145,520	174,200	41,800	1,979					
	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				
101	Суп из рыбных консервов	200	5,112	7,465	17,238	139,234	0,109	15,305	200,032	1,875	17,016	56,824	22,966	0,859				
260	Гуляш из мяса (говядина)	90	15,103	14,970	7,346	205,716	0,063	2,672	5,768	1,807	17,940	160,473	22,270	2,460				
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	14,018	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	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Итого за Обед	740,000	29,070	27,643	90,862	694,590	0,527	57,392	289,281	4,390	118,926	397,037	111,026	7,121				
	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600					
	Итого за Полдник	300,000	13,403	12,957	102,033	576,059	0,195	4,000	59,400	5,510	32,250	143,415	25,783	2,367				
	Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	52,353	58,920	249,417	1 702,279	0,856	62,692	448,801	11,232	296,696	714,652	178,609	11,467				

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000			0,020
173	Каша пшеница молочная с маслом	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		0,680	8,240	4,400	0,859		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,240	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000			1,213	19,200	13,200	10,800	2,640	
	Итого за Завтрак	570,000	12,358	13,265	89,087	546,679	0,337	13,400	76,500		1,213	172,560	261,220	76,950	5,534	
	Итого за Обед	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
82	Помидоры свежие порционные	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963		
268	Борщ из свежей капусты со сметаной	90	8,525	9,699	15,430	174,965	1,687	0,563		1,252	49,593	82,576	11,871	4,765		
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	0,298		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Обед	770,000	22,777	20,869	107,946	687,525	2,001	34,119	334,595	5,088	134,832	308,702	90,937	8,388		
	Итого за Понедельник	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463		
376	Пирожок с капустой и луком	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	4,400	0,859		
	Чай с сахаром	300,000	9,028	10,748	62,085	364,143	0,135	20,900	32,437	4,686	53,932	109,554	24,715	2,322		
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 640,000	44,163	46,882	259,118	1 598,347	2,473	68,419	443,532	10,987	361,324	679,476	193,602	16,244		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
71	Помидоры свежие порционные	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500	54,901	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270		
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		
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		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500		1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
	Итого за Завтрак	530,000	28,347	15,907	112,388	690,429	0,220	11,526	329,961	5,868	55,960	304,240	119,600	4,521		
	Итого за Обед	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
102	Салат из белокочанной капусты	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816		
268	Шницель	90	13,461	13,506	13,465	230,829	0,128			1,414	29,313	125,790	16,764	1,438		
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	0,298		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,518		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		0,990	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Обед	770,000	32,226	28,291	103,836	775,424	0,681	26,177	477,412	6,414	140,639	440,084	158,160	8,467		
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
	Итого за Вторник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683		
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 600,000	76,729	62,879	293,539	2 007,419	1,115	39,503	890,658	18,212	465,386	1 040,957	323,276	14,671		

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>500,000</i>	<i>16,688</i>	<i>11,047</i>	<i>88,846</i>	<i>0,164</i>	<i>1,495</i>	<i>81,500</i>	<i>1,412</i>	<i>342,230</i>	<i>332,690</i>	<i>2,506</i>	
<i>Обед</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	Рассолышки московский	200	4,658	4,125	14,427	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,085	18,579	17,578	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614	
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>			<i>770,000</i>	<i>30,671</i>	<i>27,824</i>	<i>119,413</i>	<i>0,497</i>	<i>22,333</i>	<i>317,853</i>	<i>6,872</i>	<i>120,446</i>	<i>349,764</i>	<i>76,756</i>	<i>5,848</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Полдник</i>			<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,022</i>	<i>2,600</i>
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>			<i>1 570,000</i>	<i>55,571</i>	<i>50,271</i>	<i>272,369</i>	<i>0,786</i>	<i>26,861</i>	<i>431,790</i>	<i>12,964</i>	<i>492,187</i>	<i>774,798</i>	<i>152,098</i>	<i>10,954</i>
День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Омлет свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
294	Копченая рубленая из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	0,153	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>510,000</i>	<i>23,912</i>	<i>20,000</i>	<i>67,726</i>	<i>0,380</i>	<i>30,195</i>	<i>28,500</i>	<i>2,663</i>	<i>79,040</i>	<i>300,160</i>	<i>69,910</i>	<i>3,875</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	
103	Суп крупяный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	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	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768	
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>			<i>700,000</i>	<i>29,708</i>	<i>14,355</i>	<i>600,452</i>	<i>0,345</i>	<i>16,920</i>	<i>501,860</i>	<i>6,491</i>	<i>76,611</i>	<i>332,900</i>	<i>129,206</i>	<i>4,065</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	0,175	59,400	5,310		32,250	129,415	17,783	1,767	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Полдник</i>			<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>0,176</i>	<i>0,100</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>
<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>			<i>1 510,000</i>	<i>66,123</i>	<i>47,163</i>	<i>256,572</i>	<i>0,901</i>	<i>47,215</i>	<i>590,260</i>	<i>14,464</i>	<i>192,851</i>	<i>770,715</i>	<i>221,299</i>	<i>10,566</i>

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

№ 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	Са	Р	Мг	Fe

Завтрак

223	Запеканка творожная с молоком стученым	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 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
	Вагон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (блоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>28,583</i>	<i>15,521</i>	<i>79,783</i>	<i>581,569</i>	<i>0,198</i>	<i>14,400</i>	<i>92,780</i>	<i>2,128</i>	<i>229,870</i>	<i>350,500</i>	<i>55,750</i>	<i>5,122</i>

Обед

71	Отруби 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	0,300
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
392	Пельмени с маслом	180	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000	0,040	0,040
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>9,856</i>	<i>20,588</i>	<i>56,128</i>	<i>435,832</i>	<i>0,245</i>	<i>22,475</i>	<i>274,253</i>	<i>2,702</i>	<i>79,326</i>	<i>150,735</i>	<i>47,966</i>	<i>3,356</i>

Ланч

406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<i>Итого за Ланч</i>	<i>300,000</i>	<i>9,722</i>	<i>10,970</i>	<i>76,096</i>	<i>422,725</i>	<i>0,176</i>	<i>10,866</i>	<i>31,937</i>	<i>4,842</i>	<i>30,795</i>	<i>118,686</i>	<i>28,021</i>	<i>2,063</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>48,161</i>	<i>47,079</i>	<i>212,007</i>	<i>1 440,126</i>	<i>0,619</i>	<i>47,741</i>	<i>398,970</i>	<i>9,672</i>	<i>339,991</i>	<i>619,921</i>	<i>131,737</i>	<i>10,541</i>

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

№ 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	Са	Р	Мг	Fe

Завтрак

	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,680	120,000	90,000	14,000	0,139
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	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>500,000</i>	<i>15,428</i>	<i>23,506</i>	<i>112,972</i>	<i>722,701</i>	<i>0,194</i>	<i>2,535</i>	<i>100,500</i>	<i>2,722</i>	<i>266,180</i>	<i>308,450</i>	<i>61,770</i>	<i>2,216</i>

Обед

71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
268	Котлеты рубленные из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
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	0,298
173	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>28,915</i>	<i>24,613</i>	<i>95,294</i>	<i>700,513</i>	<i>0,565</i>	<i>38,035</i>	<i>331,702</i>	<i>4,882</i>	<i>114,226</i>	<i>386,821</i>	<i>142,703</i>	<i>6,905</i>

Ланч

415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	0,100	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	5,930	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Ланч</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>
	<i>Итого за Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>55,099</i>	<i>61,851</i>	<i>289,224</i>	<i>1 913,168</i>	<i>0,914</i>	<i>40,670</i>	<i>475,487</i>	<i>13,534</i>	<i>412,143</i>	<i>812,224</i>	<i>224,339</i>	<i>11,463</i>

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	49,461	57,220	249,492	1 690,563	0,999	54,908	661,721	12,645	421,857	701,799	160,926	12,551
Вторник - 1 неделя	57,943	56,115	286,022	1 844,563	1,042	86,902	573,699	14,991	365,848	810,978	207,981	12,135
Среда - 1 неделя	60,854	43,397	256,027	1 564,479	0,981	63,806	421,235	15,278	188,699	740,567	283,848	13,577
Четверг - 1 неделя	75,109	69,406	212,100	1 735,947	0,902	56,818	1 266,865	15,354	588,998	1 130,093	238,622	15,298
Пятница - 1 неделя	54,868	48,605	250,333	1 608,965	0,909	32,575	594,949	11,020	499,404	835,568	222,046	12,389
Суббота - 1 неделя	52,353	58,920	249,417	1 702,279	0,856	62,692	448,801	11,232	296,696	714,652	178,609	11,467
Понедельник - 2 неделя	58,431	55,611	250,565	1 691,133	0,948	59,617	661,212	13,420	393,584	822,276	215,339	12,903
Вторник - 2 неделя	44,163	46,882	259,118	1 598,347	2,473	68,419	443,532	10,987	361,324	679,476	192,602	16,244
Среда - 2 неделя	76,729	62,879	293,539	2 007,419	1,115	39,503	890,658	18,212	465,386	1 040,957	323,276	14,671
Четверг - 2 неделя	55,571	50,271	272,369	1 752,052	0,786	26,861	431,790	12,964	492,187	774,798	152,098	10,954
Пятница - 2 неделя	66,123	47,163	256,372	1 675,610	0,901	47,215	590,260	14,464	192,851	770,715	221,299	10,566
Суббота - 2 неделя	48,161	47,079	212,007	1 440,126	0,619	47,741	398,970	9,672	339,991	619,921	131,737	10,541
ИТОГО среднее за 2 недели	55,099	61,851	289,224	1 913,168	0,914	40,670	475,487	13,534	412,143	812,224	224,339	11,463
Норма СанПиН	57,641	52,688	263,772	1 731,120	1,135	45,068	538,450	13,306	377,314	783,015	207,559	12,407
	58,036	54,150	257,169	1 711,127	1,042	52,343	599,831	13,363	385,449	802,646	211,449	12,655
	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1 520,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Суббота - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	770,000	300,000	1 640,000
Вторник - 2 неделя	530,000	770,000	300,000	1 600,000
Среда - 2 неделя	510,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	530,000	700,000	300,000	1 530,000
Суббота - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	518	738	300	1 556
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
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	0,035			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>19,766</i>	<i>13,531</i>	<i>100,363</i>	<i>607,990</i>	<i>0,224</i>	<i>13,924</i>	<i>88,980</i>	<i>2,078</i>	<i>338,230</i>	<i>299,960</i>	<i>47,240</i>	<i>5,575</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
88/2011	Шп из свежей капусты со сметаной	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,720	2,462
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 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>29,907</i>	<i>44,303</i>	<i>119,353</i>	<i>964,065</i>	<i>0,871</i>	<i>53,937</i>	<i>776,956</i>	<i>8,208</i>	<i>117,404</i>	<i>437,061</i>	<i>131,246</i>	<i>6,115</i>
<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		4,950	8,240	4,400	0,839
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>12,219</i>	<i>16,180</i>	<i>89,655</i>	<i>553,727</i>	<i>0,187</i>	<i>4,500</i>	<i>48,420</i>	<i>7,023</i>	<i>41,798</i>	<i>134,415</i>	<i>25,736</i>	<i>3,471</i>
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</i>														
		1 780,000	61,892	74,014	349,371	2 125,782	1,282	72,261	914,356	17,309	497,432	871,436	204,222	15,161
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
174	Каша рисовая молочная с маслом	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	0,839
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>14,452</i>	<i>15,322</i>	<i>117,974</i>	<i>664,479</i>	<i>0,183</i>	<i>1,647</i>	<i>49,800</i>	<i>2,842</i>	<i>180,470</i>	<i>267,090</i>	<i>61,780</i>	<i>3,165</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
102	Суп гороховый	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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348	Суп томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
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	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>41,203</i>	<i>37,185</i>	<i>130,012</i>	<i>1 002,847</i>	<i>0,890</i>	<i>82,776</i>	<i>625,542</i>	<i>8,918</i>	<i>207,426</i>	<i>538,524</i>	<i>156,006</i>	<i>8,461</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	73,807	166,574	8,000	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>14,357</i>	<i>16,253</i>	<i>98,379</i>	<i>568,218</i>	<i>0,221</i>	<i>33,300</i>	<i>47,920</i>	<i>7,233</i>	<i>73,807</i>	<i>166,574</i>	<i>38,616</i>	<i>2,802</i>
<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>														
		1 820,000	70,012	68,760	346,365	2 235,544	1,294	119,723	723,262	18,993	461,703	992,188	256,402	14,428

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше														
№ п.п.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тертлен мясное с томатным соусом	130	14,538	12,250	25,962	211,891	0,140	5,722	76,144	2,832	26,472	136,136	45,883	1,512
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,363</i>	<i>17,699</i>	<i>83,875</i>	<i>527,850</i>	<i>0,375</i>	<i>5,822</i>	<i>96,644</i>	<i>3,674</i>	<i>53,102</i>	<i>303,746</i>	<i>144,103</i>	<i>5,798</i>
<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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,934
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>34,207</i>	<i>16,308</i>	<i>107,068</i>	<i>667,533</i>	<i>0,608</i>	<i>76,079</i>	<i>337,637</i>	<i>7,145</i>	<i>129,924</i>	<i>422,969</i>	<i>174,911</i>	<i>7,219</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>18,655</i>	<i>19,187</i>	<i>129,493</i>	<i>764,477</i>	<i>0,263</i>	<i>0,100</i>	<i>89,600</i>	<i>7,966</i>	<i>53,325</i>	<i>202,363</i>	<i>31,074</i>	<i>3,509</i>
<i>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</i>														
		<i>1 760,000</i>	<i>76,225</i>	<i>53,194</i>	<i>320,436</i>	<i>1 959,860</i>	<i>1,246</i>	<i>82,001</i>	<i>523,881</i>	<i>18,785</i>	<i>236,351</i>	<i>929,078</i>	<i>350,088</i>	<i>16,526</i>
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше														
№ п.п.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,088	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
377	Чай с лимонном	200	0,230	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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>38,073</i>	<i>44,863</i>	<i>50,807</i>	<i>763,649</i>	<i>0,293</i>	<i>14,857</i>	<i>606,880</i>	<i>3,642</i>	<i>284,540</i>	<i>611,510</i>	<i>63,840</i>	<i>10,334</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
96	Расcольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
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 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>36,509</i>	<i>20,284</i>	<i>107,347</i>	<i>702,990</i>	<i>0,379</i>	<i>54,489</i>	<i>833,634</i>	<i>8,907</i>	<i>124,479</i>	<i>455,636</i>	<i>179,096</i>	<i>6,261</i>
<i>Полдник</i>														
415	Креклер сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>21,561</i>	<i>27,640</i>	<i>119,269</i>	<i>811,392</i>	<i>0,292</i>	<i>1,800</i>	<i>107,440</i>	<i>9,783</i>	<i>282,733</i>	<i>353,039</i>	<i>53,395</i>	<i>2,473</i>
<i>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</i>														
		<i>1 780,000</i>	<i>96,143</i>	<i>92,887</i>	<i>277,417</i>	<i>2 278,031</i>	<i>1,164</i>	<i>71,146</i>	<i>1 637,954</i>	<i>22,332</i>	<i>691,752</i>	<i>1 420,185</i>	<i>296,331</i>	<i>19,068</i>

День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше																
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175	Каши молочная "Дружба" с маслом	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,839		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,440	7,600	26,000	5,200	0,440		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,533</i>	<i>14,194</i>	<i>93,552</i>	<i>577,759</i>	<i>0,256</i>	<i>1,768</i>	<i>93,700</i>	<i>1,416</i>	<i>372,630</i>	<i>375,110</i>	<i>68,580</i>	<i>2,971</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		
103	Суп куриный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710		
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655		
348	Соев томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298		
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,120	4,950	8,240	4,400	0,836		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,440	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>33,976</i>	<i>30,781</i>	<i>126,927</i>	<i>868,736</i>	<i>0,656</i>	<i>35,117</i>	<i>761,412</i>	<i>6,701</i>	<i>151,486</i>	<i>463,594</i>	<i>170,526</i>	<i>8,701</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	8,240	4,400	0,839		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,149</i>	<i>16,214</i>	<i>91,004</i>	<i>534,566</i>	<i>0,235</i>	<i>10,500</i>	<i>48,420</i>	<i>6,967</i>	<i>51,477</i>	<i>165,874</i>	<i>34,576</i>	<i>3,061</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 820,000</i>	<i>65,658</i>	<i>61,189</i>	<i>311,483</i>	<i>1 981,061</i>	<i>1,147</i>	<i>47,385</i>	<i>903,532</i>	<i>15,084</i>	<i>575,593</i>	<i>1 004,578</i>	<i>273,682</i>	<i>14,733</i>		
День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше																
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<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		
392	Вареники с творогом	260	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
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		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>9,880</i>	<i>18,320</i>	<i>56,522</i>	<i>431,630</i>	<i>0,134</i>	<i>1,300</i>	<i>100,120</i>	<i>1,332</i>	<i>145,520</i>	<i>174,200</i>	<i>41,800</i>	<i>1,979</i>		
<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		
106	Суп из рыбных консервов	250	6,315	9,285	20,572	173,735	0,133	18,655	180,032	2,314	22,396	69,234	27,546	1,061		
260	Гуляш из мяса (говядина)	100	14,961	15,257	8,121	209,231	0,064	2,852	6,080	2,035	17,350	159,290	22,320	2,445		
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	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,440	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>32,756</i>	<i>31,132</i>	<i>110,526</i>	<i>818,516</i>	<i>0,656</i>	<i>73,001</i>	<i>316,792</i>	<i>5,367</i>	<i>145,856</i>	<i>457,704</i>	<i>134,716</i>	<i>8,235</i>		
<i>Полдник</i>																
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	48,375	208,123	34,674	3,250		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,555</i>	<i>19,336</i>	<i>140,850</i>	<i>813,089</i>	<i>0,282</i>	<i>4,000</i>	<i>89,100</i>	<i>8,166</i>	<i>48,375</i>	<i>208,123</i>	<i>34,674</i>	<i>3,250</i>		
	<i>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>62,191</i>	<i>68,788</i>	<i>307,898</i>	<i>2 063,235</i>	<i>1,072</i>	<i>78,301</i>	<i>506,012</i>	<i>14,865</i>	<i>339,751</i>	<i>840,027</i>	<i>211,190</i>	<i>13,464</i>		

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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
173	Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблока)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036		12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>14,586</i>	<i>17,044</i>	<i>100,941</i>	<i>619,229</i>	<i>0,401</i>	<i>13,725</i>	<i>85,500</i>	<i>1,262</i>	<i>206,310</i>	<i>314,310</i>	<i>91,240</i>	<i>5,918</i>	
<i>Обед</i>															
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060		25,000	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177	
268	Котлеты домашние	100	9,484	10,508	17,772	193,347	1,879	0,700		1,296	55,500	92,242	13,387	5,309	
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	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	
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 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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>27,035</i>	<i>24,379</i>	<i>131,435</i>	<i>825,857</i>	<i>2,292</i>	<i>48,619</i>	<i>453,636</i>	<i>6,178</i>	<i>163,359</i>	<i>375,888</i>	<i>116,263</i>	<i>10,008</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,457</i>	<i>16,104</i>	<i>87,022</i>	<i>519,606</i>	<i>0,202</i>	<i>31,400</i>	<i>48,420</i>	<i>7,033</i>	<i>78,757</i>	<i>160,814</i>	<i>35,016</i>	<i>3,061</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 890,000</i>	<i>55,078</i>	<i>57,527</i>	<i>319,398</i>	<i>1 964,692</i>	<i>2,895</i>	<i>93,744</i>	<i>587,556</i>	<i>14,473</i>	<i>448,426</i>	<i>851,012</i>	<i>242,519</i>	<i>18,987</i>	
День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
71	Помидоры свежие порционные	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018		7,500	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270	
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	
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	
	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>580,000</i>	<i>33,519</i>	<i>18,604</i>	<i>122,395</i>	<i>771,909</i>	<i>0,247</i>	<i>12,095</i>	<i>392,251</i>	<i>7,042</i>	<i>60,230</i>	<i>357,990</i>	<i>143,060</i>	<i>4,966</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	
102	Суп гороховый	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	
268	Шницель	100	15,569	15,912	16,939	275,591	0,167			1,805	36,620	146,210	19,940	1,744	
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	0,298	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>38,600</i>	<i>34,217</i>	<i>132,512</i>	<i>953,216</i>	<i>0,864</i>	<i>38,017</i>	<i>761,412</i>	<i>8,013</i>	<i>180,006</i>	<i>538,664</i>	<i>196,916</i>	<i>10,288</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>21,561</i>	<i>27,640</i>	<i>119,269</i>	<i>811,392</i>	<i>0,292</i>	<i>1,800</i>	<i>107,440</i>	<i>9,783</i>	<i>282,733</i>	<i>353,039</i>	<i>53,395</i>	<i>2,473</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 850,000</i>	<i>93,680</i>	<i>80,461</i>	<i>374,176</i>	<i>2 536,517</i>	<i>1,403</i>	<i>51,912</i>	<i>1 261,103</i>	<i>24,838</i>	<i>522,969</i>	<i>1 249,693</i>	<i>393,371</i>	<i>17,727</i>	

День/неделя: Среда - 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	Мг	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>																							
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200									
174	Каша рисовая молочная с маслом	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									
	Батон	400	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480									
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440									
<i>Итого за Завтрак</i>																							
		550,000	18,092	13,072	98,409	585,279	0,182	1,807	90,300	1,462	372,070	369,590	65,080	2,635									
<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									
96	Расолинка московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972									
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	15,607	19,802	19,768	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789									
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188									
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828									
	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									
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440									
<i>Итого за Обед</i>																							
		920,000	35,927	31,608	144,227	998,788	0,619	30,827	405,602	7,891	146,006	419,504	97,006	7,037									
<i>Ланч</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		4,950	8,240	4,400	0,859									
<i>Итого за Ланч</i>																							
		350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471									
<i>Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше</i>																							
		1 820,000	66,238	60,860	332,291	2 127,794	0,988	37,134	544,322	16,376	559,874	923,509	187,822	13,143									

День/неделя: Четверг - 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	Мг	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>																							
71	Омлет свежее порционное	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150									
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238									
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									
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440									
<i>Итого за Завтрак</i>																							
		550,000	26,599	22,277	74,053	604,501	0,437	35,834	33,100	2,720	88,450	338,370	79,370	4,276									
<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									
103	Суп крупяной с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	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									
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	0,285									
	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									
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440									
<i>Итого за Обед</i>																							
		860,000	37,241	20,573	123,864	725,710	0,453	25,089	643,484	9,325	100,249	424,886	167,136	5,300									
<i>Ланч</i>																							
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650									
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859									
<i>Итого за Ланч</i>																							
		350,000	18,655	19,187	129,493	764,477	0,263	0,100	89,600	7,966	53,325	202,563	31,074	3,509									
<i>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</i>																							
		1 760,000	82,495	62,037	327,410	2 144,688	1,153	61,023	766,184	20,011	242,024	965,619	277,580	13,085									

День/неделя: Пятница - 2 недели 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком ступенным	200	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>33,358</i>	<i>18,943</i>	<i>83,160</i>	<i>646,049</i>	<i>0,219</i>	<i>14,508</i>	<i>112,280</i>	<i>2,603</i>	<i>257,750</i>	<i>403,450</i>	<i>61,320</i>	<i>5,338</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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
392	Пельмени с маслом	200	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
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 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>830,000</i>	<i>12,162</i>	<i>22,238</i>	<i>69,649</i>	<i>510,642</i>	<i>0,323</i>	<i>29,638</i>	<i>328,091</i>	<i>3,388</i>	<i>102,025</i>	<i>193,053</i>	<i>63,876</i>	<i>4,160</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	47,920	0,200	46,527	171,634	38,176	2,802
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>14,049</i>	<i>16,363</i>	<i>102,361</i>	<i>583,178</i>	<i>0,254</i>	<i>14,400</i>	<i>47,920</i>	<i>7,167</i>	<i>46,527</i>	<i>171,634</i>	<i>38,176</i>	<i>2,802</i>
<i>Итого за Пятница - 2 недели 12 лет и старше</i>		<i>1 740,000</i>	<i>59,569</i>	<i>57,544</i>	<i>255,170</i>	<i>1 739,869</i>	<i>0,796</i>	<i>58,546</i>	<i>488,291</i>	<i>13,158</i>	<i>406,302</i>	<i>768,137</i>	<i>163,372</i>	<i>12,300</i>
День/неделя: Суббота - 2 недели 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
382	Капша рисовая молочная с маслом	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
	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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	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>550,000</i>	<i>16,832</i>	<i>24,931</i>	<i>122,535</i>	<i>779,561</i>	<i>0,212</i>	<i>2,847</i>	<i>109,300</i>	<i>2,772</i>	<i>296,020</i>	<i>345,350</i>	<i>70,080</i>	<i>2,345</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
882011	Пиц из свежей капусты со сметаной	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	22,5803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
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	0,298
173	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,120	29,200	50,000	16,000	0,036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>33,857</i>	<i>28,504</i>	<i>116,175</i>	<i>834,523</i>	<i>0,707</i>	<i>53,565</i>	<i>500,194</i>	<i>5,934</i>	<i>145,171</i>	<i>465,869</i>	<i>178,236</i>	<i>8,544</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>16,161</i>	<i>22,691</i>	<i>122,912</i>	<i>759,780</i>	<i>0,233</i>	<i>0,100</i>	<i>67,940</i>	<i>9,783</i>	<i>45,683</i>	<i>173,279</i>	<i>27,795</i>	<i>3,132</i>
<i>Итого за Суббота - 2 недели 12 лет и старше</i>		<i>1 820,000</i>	<i>66,850</i>	<i>76,126</i>	<i>361,622</i>	<i>2 373,864</i>	<i>1,152</i>	<i>56,512</i>	<i>677,434</i>	<i>18,489</i>	<i>486,874</i>	<i>984,498</i>	<i>276,111</i>	<i>14,021</i>

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	Мг	Fe				
Понедельник - 1 неделя	61,892	74,014	309,371	2 125,782	1,282	72,361	914,356	17,309	497,432	871,436	204,222	15,161				
Вторник - 1 неделя	70,012	68,760	346,365	2 235,544	1,294	119,723	723,262	18,993	461,703	992,188	256,402	14,428				
Среда - 1 неделя	76,225	53,194	320,436	1 959,860	1,246	82,801	523,881	18,785	236,351	929,078	350,088	16,526				
Четверг - 1 неделя	96,143	92,887	277,417	2 278,031	1,164	71,146	1 637,954	22,332	691,752	1 420,185	296,331	19,068				
Пятница - 1 неделя	65,658	61,189	311,483	1 981,061	1,147	47,385	903,532	15,084	575,593	1 004,578	273,682	14,733				
Суббота - 1 неделя	62,191	68,788	307,898	2 063,235	1,072	78,301	506,012	14,865	339,751	840,027	211,190	13,464				
Воскресенье - 1 неделя	72,020	67,527	312,162	2 107,252	1,201	78,486	866,166	17,895	467,097	1 009,582	265,319	15,563				
Понедельник - 2 недели	55,078	57,527	319,398	1 964,692	2,895	93,744	587,556	14,473	448,426	851,012	242,519	18,987				
Вторник - 2 недели	93,680	80,461	374,176	2 536,517	1,403	51,912	1 261,103	24,838	522,969	1 249,693	393,371	17,727				
Среда - 2 недели	66,238	60,860	332,291	2 127,794	0,988	37,134	544,322	16,376	559,874	923,509	187,822	13,143				
Четверг - 2 недели	82,495	62,037	327,410	2 144,688	1,153	61,023	766,184	20,011	242,024	965,619	277,580	13,085				
Пятница - 2 недели	59,569	57,544	255,170	1 739,869	0,796	58,546	488,291	13,158	406,302	768,137	163,372	12,300				
Суббота - 2 недели	66,850	76,126	361,622	2 373,864	1,152	56,512	677,434	18,489	486,874	984,498	276,111	14,021				
Итого среднее за 2 недели	70,652	65,759	328,345	2 147,904	1,398	59,812	720,815	17,891	444,412	957,078	256,796	14,877				
Норма СанПиН	71,336	67,782	320,254	2 127,578	1,300	69,149	794,491	17,893	455,755	983,330	261,058	15,220				
Норма СанПиН	54	55	229,8	1 632	0,8	42	540	8	720	720	180	11				

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Вторник - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 2 недели	620,000	920,000	350,000	1 890,000
Вторник - 2 недели	580,000	920,000	350,000	1 850,000
Среда - 2 недели	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Четверг - 2 недели	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2 недели	560,000	830,000	350,000	1 740,000
Суббота - 2 недели	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Итого среднее за 2 недели	563	890	350	1 803
Норма СанПиН	550	800	350	1 350