

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря Самойлова
О.А. Самойлова
"1" июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор Марков
"1" июня 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

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



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

День/неделя: Понедельник - 1 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
204	Рожки отварные с сыром																
376	Чай с сахаром	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			
	Батон	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,560		4,950	8,240	4,400	0,859			
338	Фрукт, 1шт	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Итого за Завтрак	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450				
		570,000	18,042	11,748	89,485	544,640	0,224	90,300	78,000	2,130	334,460	288,290	51,190	3,147			
71	Нарезка свежая	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			
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665			
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	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			
	Итого за Обед	700,000	27,083	25,403	94,554	722,062	0,478	20,838	533,172	6,376	95,492	367,339	104,252	5,191			
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Итого за Понедельник	300,000	10,792	13,736	81,078	491,314	0,156	1,700	43,865	5,938	33,337	117,833	20,396	2,366			
	Итого за Понедельник - 1 7-11 лет	1 570,000	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704			

День/неделя: Вторник - 1 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020			
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796			
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	500,000	15,517	24,668	107,810	712,971	0,249	1,677	94,900	2,521	147,550	223,720	51,110	2,306			
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	0,300			
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174			
293	Шпатель запеченный	90	23,402	13,676	40,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,060	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб 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			
	Итого за Обед	740,000	39,108	25,993	92,316	767,308	0,581	42,129	246,475	4,254	127,284	479,528	106,085	5,131			
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741			
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200			
	Итого за Понедельник	300,000	13,812	15,749	59,467	441,487	0,164	3,533	97,937	4,880	272,561	268,104	42,222	1,941			
	Итого за Вторник - 1 7-11 лет	1 540,000	68,437	66,410	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398			

День/неделя: Среда - 1 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
188	Запеканка рисовая с творогом и густым молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
348	Сок 200 мл в вид.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800			
	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	610,000	26,087	13,579	101,679	639,219	0,190	4,326	83,580	1,560	195,780	330,040	61,310	5,368			
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 с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723			
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655			
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,191	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137			
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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	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			
	Итого за Обед	740,000	37,270	31,005	104,928	852,844	1,181	40,261	309,252	4,812	187,073	303,991	150,792	10,053			
406	Хлебобулочное изделие	100	12,927	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Понедельник	300,000	13,127	14,562	58,219	416,486	0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	167,767	27,316	3,075			
	Итого за Среда - 1 7-11 лет	1 650,000	76,479	59,146	264,826	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496			

День/неделя: Четверг - 1 7-11 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				
															Завтрак	Обед	Полдник	
Итого за Четверг - 1 7-11 лет					1 540,000	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	266,786	288,378	1 279,990	279,139	13,096
День/неделя: Пятница - 1 7-11 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				
															Завтрак	Обед	Полдник	
Итого за Пятницу - 1 7-11 лет					1 550,000	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779	
День/неделя: Суббота - 1 7-11 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				
															Завтрак	Обед	Полдник	
Итого за Субботу - 1 7-11 лет					1 640,000	46,673	54,229	285,119	1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006	

День/неделя: Воскресенье - 1 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
181	Каши манная молочная	200	6,091	5,707	33,182	209,184	0,083	1,300	36,000	0,300	127,131	117,777	19,323	0,433
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	11,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	590,000	12,195	9,327	87,126	487,084	0,208	16,768	46,800	1,312	159,131	159,777	38,623	4,173
71	Помидоры свежие порционными	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	35,714	70,392	17,896	1,024
279	Томатный мясной с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,380	1,849
173	Клива 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
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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,280	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	27,328	32,970	103,001	820,335	0,534	32,620	423,121	8,421	109,134	406,272	148,136	7,927
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	492,900	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	9,244	11,602	77,636	447,706	0,125	0,267	52,427	4,670	33,884	107,477	19,275	2,572
	<i>Итого за Воскресенье - 1 7-11 лет</i>	1 660,000	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,626	206,034	14,674

День/неделя: Понедельник - 2 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,772
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,388	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, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	11,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	540,000	29,317	28,405	50,708	579,469	0,248	15,971	493,400	3,012	224,200	471,770	55,140	9,416
71	Огурцы свежие порционными	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
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	3,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
268	Витрица мясная с томатным соусом	120	13,082	23,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
171	Каши рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб 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
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	27,572	36,786	111,214	888,930	0,725	13,778	274,453	7,400	119,161	391,570	110,097	5,683
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
	Кисломолочный напиток	200												
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
	<i>Итого за Понедельник - 2 7-11 лет</i>	1 610,000	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840

День/неделя: Вторник - 2 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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
175	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
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
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	655,000	16,413	14,123	92,753	566,501	0,241	4,629	93,220	0,926	405,370	401,920	86,460	5,245
	<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционными	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
268	Рыба запеченная	90	17,713	6,033	3,496	139,411	0,127	0,540	10,800	2,599	47,780	264,350	60,420	0,953
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	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
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	34,348	16,782	86,099	641,064	0,689	51,259	110,432	6,054	158,102	539,449	154,142	5,846
	<i>Полдник</i>													
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,800	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	12,539	12,812	90,796	528,807	0,177	1,700	59,880	5,318	38,800	138,535	22,663	2,650
	<i>Итого за Вторник - 2 7-11 лет</i>	1 695,000	63,300	43,717	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741

День/неделя: Среда - 2 7-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Завтрак			224,231	0,069	1,255	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,223	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440	
384	Кофейный напиток	40	3,040	0,320	12,150	0,044	0,044	0,440	0,300	51,000	34,500	19,300	0,450	
338	Хлеб пшеничный	150	1,350	0,300	89,137	0,060	0,209	90,000	1,004	180,680	204,950	57,620	1,417	
Итого за Завтрак			590,000	12,502	8,976	89,137	0,209	91,703	45,800	1,804	180,680	204,950	57,620	1,417
			Обед			81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
			Полдник			65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,872	27,819	10,042	0,452
103	Икра овощная	60	1,020	5,400	9,953	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	74,220	2,153	
274	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	13,217	23,910	11,651	0,160	0,002	16,000	0,336	12,040	112,210	4,880	0,880	
173	Зразы рубленные из мяса	150	4,695	4,122	12,165	0,033	0,120	0,330	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
377	Каши гречневая вязкая	180	0,236	0,055	14,760	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
377	Чай с лимоном	30	2,280	0,240	14,490	0,638	13,822	258,181	7,324	131,100	393,733	136,130	7,597	
377	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	89,599	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708	
377	Хлеб ржано-пшеничный	740,000	25,476	36,921	75,662	0,091	0,100	0,500	4,574	31,872	89,067	19,129	2,567	
Итого за Обед			100	7,651	10,444	13,043	0,116	0,367	29,112	4,574	31,872	89,067	19,129	2,567
410	Хлебобулочное изделие	200	0,200	0,051	88,705	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575	
376	Чай с сахаром	300,000	7,857	10,495	267,441	1,772,895								
Итого за Полдник			1,630,000	45,829	56,392	267,441	1,772,895							
День/неделя: Четверг - 2 7-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Завтрак			292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
279	Гейфтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	0,099	0,009	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
202	Рожки отварные	150	6,414	0,055	40,944	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,320	13,163	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
377	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,300	19,680	0,225	6,360	118,400	6,343	63,230	235,390	44,780	4,166	
Итого за Завтрак			510,000	22,416	24,266	88,825	0,225	6,360	118,400	6,343	63,230	235,390	44,780	4,166
			Обед			6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479	
289	Рагу овощное из птицы	180	15,513	18,352	20,118	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	0,033	0,120	0,090	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
348	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
348	Хлеб ржано-пшеничный	700,000	22,547	24,283	78,847	0,425	45,647	636,872	5,763	110,742	322,850	95,867	4,977	
Итого за Обед			100	9,902	7,495	24,180	0,160	0,440	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
415	Хлебобулочное изделие	200	0,200	0,051	88,705	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575	
357	Кисель витаминизированный	300,000	9,902	7,495	24,180	0,160	0,440	23,325	3,573	26,986	102,178	16,212	1,402	
Итого за Полдник			1,510,000	54,865	56,044	258,346	1,758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859
День/неделя: Пятница - 2 7-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Завтрак			66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	56,550	1,535	
173	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	4,400	0,859	
376	Каши пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	5,600	0,440	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Завтрак			500,000	16,018	22,395	113,252	0,347	1,400	82,000	2,483	168,260	293,020	76,550	3,904
			Обед			14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	0,094	9,240	195,500	2,190	35,110	132,520	23,470	1,608	
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	0,146	3,900	47,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	150	11,384	3,656	40,944	0,099		16,000	0,072	5,760	3,960	4,200	0,330	
202	Рожки отварные	180	6,414	0,144	15,504	0,011	3,600		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,240	14,760	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
349	Хлеб ржано-пшеничный	740,000	27,705	29,315	120,262	0,539	31,860	168,301	6,584	122,224	332,632	82,526	6,164	
Итого за Обед			100	10,556	13,681	67,915	0,154	1,800	40,000	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
415	Хлебобулочное изделие	200	5,600	5,000	9,400	0,060	1,800	83,285	5,930	242,000	188,000	30,000	0,200	
415	Кисломолочный напиток	300,000	16,156	18,681	541,566	0,214	1,800	35,060	14,997	268,787	296,713	45,516	1,681	
Итого за Полдник			1,540,000	59,879	70,391	310,829	2,118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	559,271	922,365	204,592
Итого за Пятница - 2 7-11 лет														

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Учетная форма: У.Ф.001/а - 2.7-11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,323	0,413
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,053	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. йог.	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>9,967</i>	<i>6,682</i>	<i>80,705</i>	<i>428,432</i>	<i>0,174</i>	<i>18,000</i>	<i>36,580</i>	<i>1,248</i>	<i>163,681</i>	<i>168,897</i>	<i>43,503</i>	<i>5,058</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
88/2011	Шн из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
260	Гуляши из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,016
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,805</i>	<i>27,388</i>	<i>89,395</i>	<i>665,193</i>	<i>0,372</i>	<i>32,608</i>	<i>265,852</i>	<i>5,947</i>	<i>90,082</i>	<i>329,419</i>	<i>93,151</i>	<i>3,728</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	139,527	22,916	2,216
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>300,000</i>	<i>13,122</i>	<i>14,562</i>	<i>58,219</i>	<i>416,486</i>	<i>0,153</i>	<i>19,900</i>	<i>115,787</i>	<i>4,866</i>	<i>69,169</i>	<i>167,767</i>	<i>27,316</i>	<i>3,075</i>
День/неделя: Воскресенье - 2.7.11 лет														
	<i>Итого за Воскресенье</i>	<i>1 630,000</i>	<i>48,894</i>	<i>42,832</i>	<i>228,319</i>	<i>1 510,111</i>	<i>0,699</i>	<i>79,508</i>	<i>418,219</i>	<i>12,061</i>	<i>324,932</i>	<i>666,103</i>	<i>163,970</i>	<i>11,853</i>
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	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
	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>500,000</i>	<i>17,115</i>	<i>12,741</i>	<i>84,894</i>	<i>524,209</i>	<i>0,223</i>	<i>1,470</i>	<i>85,468</i>	<i>1,380</i>	<i>344,800</i>	<i>338,984</i>	<i>59,782</i>	<i>2,777</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
88/2011	Шн из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
293	Пшенижик запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,600	0,179	40,220	96,870	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб 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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,869</i>	<i>23,494</i>	<i>82,488</i>	<i>686,228</i>	<i>0,556</i>	<i>58,744</i>	<i>250,626</i>	<i>4,181</i>	<i>126,453</i>	<i>433,946</i>	<i>106,537</i>	<i>4,820</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,053	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,280</i>	<i>11,606</i>	<i>77,756</i>	<i>449,066</i>	<i>0,126</i>	<i>1,867</i>	<i>52,517</i>	<i>4,678</i>	<i>35,484</i>	<i>108,357</i>	<i>19,735</i>	<i>2,596</i>
Итого за Воскресенье - 2.7.11 лет														
	<i>Итого за Воскресенье</i>	<i>1 540,000</i>	<i>60,264</i>	<i>47,841</i>	<i>245,138</i>	<i>1 659,503</i>	<i>0,905</i>	<i>62,081</i>	<i>388,611</i>	<i>10,239</i>	<i>506,737</i>	<i>881,287</i>	<i>188,068</i>	<i>10,193</i>
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рождн 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	0,839
	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. йог.	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,937</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	0,300
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
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
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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>24,378</i>	<i>30,942</i>	<i>89,565</i>	<i>717,063</i>	<i>0,708</i>	<i>25,860</i>	<i>217,452</i>	<i>4,223</i>	<i>111,302</i>	<i>369,660</i>	<i>141,342</i>	<i>7,299</i>
<i>Полдник</i>														
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
	Кисломолочный напиток	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>300,000</i>	<i>17,903</i>	<i>17,757</i>	<i>87,033</i>	<i>579,059</i>	<i>0,235</i>	<i>1,800</i>	<i>99,400</i>	<i>5,310</i>	<i>274,250</i>	<i>317,415</i>	<i>47,783</i>	<i>1,967</i>
Итого за Понедельник - 3.7.11 лет														
	<i>Итого за Понедельник</i>	<i>1 610,000</i>	<i>59,813</i>	<i>60,667</i>	<i>269,913</i>	<i>1 872,762</i>	<i>1,150</i>	<i>42,960</i>	<i>394,852</i>	<i>11,423</i>	<i>693,412</i>	<i>957,365</i>	<i>234,715</i>	<i>16,223</i>

День/неделя: Вторник - 3 7-11 лет		Масса попщи	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
Завтрак														
	200	8,798	7,084	45,254	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,019	
173	Каши пшеница молотая	200	3,880	3,100	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	0,550	
382	Какао с молоком	50	3,800	0,400	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	2,500	
	Хлеб пшеничный	50	12,700	11,500	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
209	Яйцо отварное	500,000	29,178	22,084	89,236	0,424	2,600	306,120	1,355	328,530	551,480	106,550	5,604	
Итого за Завтрак														
	40	0,540	0,990	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
Обед														
	200	1,478	2,204	9,933	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	
71	Пюре овощная	200	1,478	2,204	9,933	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	14,329	16,975	23,255	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487	
259	Жаркое по-домашнему	180	0,234	0,240	18,263	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
348	Компот из сухофруктов	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
Итого за Обед														
	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
415	Хлебобулочное изделие	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700		0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	
377	Чай с лимоном	300,000	10,792	13,236	81,078	0,156	1,700		43,865	5,938	33,337	112,833	20,396	
Итого за Полдник														
	1 500,000	61,381	56,319	252,745	1 767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691	
Итого за Вторник - 3 7-11 лет														
День/неделя: Среда - 3 7-11 лет		Масса попщи	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
Завтрак														
	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,676	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
188	Залесанка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
377	Чай с лимоном	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	200			22,400	0,020	2,000			195,780	14,000	8,000	2,800	
348	Сов 200 мл в виде тв.	610,000	26,087	13,579	101,629	0,190	4,326	83,580	1,560	195,780	350,010	61,310	5,368	
Итого за Завтрак														
	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
Обед														
	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174	
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	90	12,197	5,700	1,479	0,093	1,813	209,010	2,561	38,610	190,670	46,755	0,798	
229	Рыба, тушенная с овощами	150	3,249	3,833	23,431	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	
128	Картофельное пюре	180	0,198	0,054	12,552	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
342	Компот ассорти	30	2,280	0,240	14,760	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
Итого за Обед														
	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713	
406	Хлебобулочное изделие	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859	
376	Чай с сахаром	300,000	9,244	11,602	77,636	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,477	19,275	2,572	
Итого за Полдник														
	1 650,000	63,798	48,592	271,176	1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870	
Итого за Среда - 3 7-11 лет														
День/неделя: Четверг - 3 7-11 лет		Масса попщи	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
Завтрак														
	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
175	Каши молочная "Дружба"	200	2,664	2,700	19,584	0,036	0,468	10,800	0,072			5,600	0,440	
384	Кофейный напиток	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	150	1,350	0,300	12,150	0,060		90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450	
338	Фрукт, йог	590,000	12,887	10,028	85,185	0,268	91,677	49,400	0,971	181,650	210,220	60,610	1,686	
Итого за Завтрак														
	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	
Обед														
	200	1,478	2,204	9,933	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	90	13,217	23,910	11,651	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153	
274	Зразы рубленные из мяса	150	4,695	4,122	12,045	0,001	0,100	0,500	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
173	Каши гречневая вязкая	180	0,200	0,051	12,045	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
376	Чай с сахаром	30	2,280	0,240	14,760	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
Итого за Обед														
	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216	
406	Хлебобулочное изделие	200			24,180	0,440			0,020	2,200	1,800	0,600	0,050	
357	Кисель витаминизированный	300,000	12,922	14,511	69,356	0,152	20,240	115,287	4,866	66,419	161,327	23,516	2,266	
Итого за Полдник														
	1 630,000	50,889	56,176	240,900	1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639	
Итого за Четверг - 3 7-11 лет														

День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет

№ рсч.	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														
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
173	Каша гречневая вареная	150	4,695	4,127	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				8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	21,017	30,277	68,102	630,852	0,518	1,774	86,921	4,772	57,399	287,050	107,080	5,604
Обед														
71	Нарезка овощей	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
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000		0,565	90,890	248,700	80,470
349	Копilot из свейких яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600			0,072	5,760	3,960	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033				0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000
	Итого за Обед	710,000	51,197	24,678	98,165	828,981	1,123	21,318	243,106	4,830	180,432	626,614	165,296	10,203
Полдник														
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Кисломолоочный напиток	200	3,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	16,356	18,681	76,315	544,566	0,194	0,600	109,285	6,130	274,787	292,713	43,516	1,683
	Итого за Пятница - 3 7-11 лет	1 550,000	88,570	73,632	242,782	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490

День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет

№ рсч.	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														
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600
338	Фрукт, Пит	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000			0,300	24,000	16,500	13,500
	Итого за Завтрак	590,000	9,967	6,682	80,705	428,432	0,174	18,000	36,580	1,248	165,681	168,897	43,503	5,058
Обед														
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	0,300
82	Борщ из свейкой капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
348	Копilot из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180			0,248	7,470	6,840	4,903
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033				0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000
	Итого за Обед	700,000	23,551	24,523	94,681	694,397	0,339	24,868	491,792	6,005	100,122	331,470	95,287	4,392
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
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 Суббота - 3 7-11 лет	1 590,000	41,730	42,005	239,496	1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050

День/неделя: Воскресенье - 3 7-11 лет

№ рсч.	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
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшеничная молочная	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		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
	Итого за Завтрак	500,000	16,018	22,395	113,252	716,279	0,341	1,400	82,000	2,483	168,260	293,020	76,550	3,904
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 свейкой капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
	Бризоль	90	23,953	23,864	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135
202	Ромши отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
342	Копilot ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033				0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000
	Итого за Обед	740,000	37,669	33,586	102,627	878,788	0,371	35,856	416,792	8,675	168,370	425,893	89,528	5,598
Полдник														
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,225	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
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
	Итого за Полдник	300,000	10,138	7,550	79,657	427,345	0,162	1,700	23,805	3,581	31,336	109,498	20,492	2,233
	Итого за Воскресенье - 3 7-11 лет	1 540,000	63,825	63,531	296,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737

Возрастная группа 7-11 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	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398
Среда - 1	76,479	59,146	264,826	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496
Четверг - 1	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139	13,096
Пятница - 1	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119	1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,243	57,773	263,515	1 828,377	1,045	56,584	534,564	13,164	435,261	885,686	212,479	12,879
Понедельник - 2	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840
Вторник - 2	63,300	43,717	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741
Среда - 2	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575
Четверг - 2	54,865	56,044	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539
Пятница - 2	59,879	70,391	310,829	2 118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	559,271	922,365	204,592	11,751
Суббота - 2	48,894	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853
Воскресенье - 2	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	56,847	56,165	256,101	1 765,383	0,954	59,465	530,790	13,327	414,992	835,039	195,585	12,356
Понедельник - 3	59,813	60,667	269,913	1 872,762	1,150	42,960	394,852	11,423	693,412	957,365	234,715	15,223
Вторник - 3	61,381	56,319	252,745	1 767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691
Среда - 3	63,798	48,592	271,176	1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870
Четверг - 3	50,889	56,176	240,900	1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490
Суббота - 3	41,730	42,005	239,496	1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050
Воскресенье - 3	63,825	63,531	295,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	61,429	57,275	258,935	1 807,897	1,092	54,737	521,889	12,995	438,628	889,111	219,455	13,386
ИТОГО среднее за 3 недели	59,840	57,071	259,517	1 800,552	1,030	56,929	529,081	13,162	429,627	869,945	209,173	12,874
Норма СанПиН	53,9	55,3	235	1 645	0,84	42	490	8,4	770	770	175	8,4

Возрастная группа 7-11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 1	640,000	700,000	300,000	1 640,000
Воскресенье - 1	590,000	770,000	300,000	1 660,000
Понедельник - 2	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2	653,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Суббота - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Воскресенье - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 3	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Среда - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 3	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Пятница - 3	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 3	590,000	700,000	300,000	1 590,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 3 недели	556	733	300	1 589
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 12 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки овсяные 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	1,503	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,109	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. Торт	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000			0,300	31,000	34,500	19,500	0,450
	Итого за Завтрак	590,000	19,600	13,347	94,433	585,210	0,236	90,224	88,900	2,260	366,010	313,880	33,660	3,291	
<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	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,037	
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	483,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,056	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	860,000	34,575	31,495	119,105	905,752	0,625	30,953	768,431	7,912	125,392	475,429	137,911	6,784	
<i>Полдник</i>															
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Итого за Полдник	350,000	16,197	22,695	123,032	761,140	0,234	1,700	68,020	9,791	47,283	174,159	28,275	3,156	
	Итого за Понедельник - 1 12 лет и старше	1 800,000	70,372	67,637	336,570	2 252,122	1,095	122,977	925,351	19,963	538,705	963,468	219,846	13,231	

День/неделя: Вторник - 1 12 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	6,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Кобельный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	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	550,000	16,977	26,163	116,468	767,071	0,282	1,976	103,500	2,558	176,980	260,870	59,980	2,502
<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
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	8,716	8,992	24,686	213,740	0,127	11,550	257,875	2,775	34,018	110,400	22,370	1,468
293	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,072
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	45,997	30,673	112,538	918,695	0,719	52,962	315,001	5,153	158,414	575,483	131,106	6,401
<i>Полдник</i>														
486	Хлебобулочное изделие	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
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	17,819	21,129	85,012	608,339	0,226	5,000	113,920	7,223	284,848	310,175	49,336	2,812
	Итого за Вторник - 1 12 лет и старше	1 790,000	80,793	77,965	314,018	2 294,105	1,227	59,938	532,421	14,934	620,242	1 146,528	240,432	11,715

День/неделя: Среда - 1 12 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	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
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	640,000	30,219	15,587	108,593	702,369	0,212	4,410	98,380	1,606	218,150	399,140	68,250	5,590
<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	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	7,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
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 пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	44,627	35,621	127,606	1 016,084	1,430	55,678	430,313	5,917	229,043	609,461	187,402	12,207
<i>Полдник</i>														
486	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	350,000	19,585	21,823	80,813	598,122	0,229	29,800	173,445	7,301	101,302	247,553	38,777	4,184
	Итого за Среда - 1 12 лет и старше	1 880,000	94,431	73,031	317,012	2 316,575	1,871	89,888	702,138	14,824	548,495	1 256,154	294,429	21,981

День/неделя: Четверг - 1 12 лет и старше														
№ рсч.	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>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Хлеб ржаная мука	230	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
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	0,550
	Итого за Завтрак	550,000	27,232	22,081	90,768	673,021	0,256	2,847	313,920	1,404	341,640	572,850	90,880	4,723
<i>Обед</i>														
71	Пюре из 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	Рисовая каша с курицей на курином бульоне	250	2,297	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
	Картофель	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381
173	Каша гречневая с маслом	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	40	3,040	0,320	19,320	94,000	0,044	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб 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 ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	42,147	38,433	104,722	949,419	0,753	26,258	474,481	8,775	199,993	603,550	185,692	8,572
<i>Полдник</i>														
413	Хлебобулочное изделие	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240	1,800	40,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
	Хлебобулочное изделие	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	5,362	242,000	188,000	30,000	0,700
	Хлебобулочное изделие	350,000	20,454	16,248	109,146	663,968	0,300	3,600	80,000	10,724	262,000	338,580	53,420	2,728
	Итого за Полдник	1 790,000	89,833	76,764	304,656	2 286,408	1,309	30,905	863,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525

День/неделя: Пятница - 1 12 лет и старше														
№ рсч.	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>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202	Салатик овощной	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	0,100	16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001		0,500		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	550,000	24,483	31,800	91,921	753,546	0,497	1,928	99,022	5,147	64,890	244,903	45,190	4,295
<i>Обед</i>														
71	Огузки свиные порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
229	Рыба, тушенная с овощами	100	14,181	5,812	1,479	115,005	0,107	1,875	210,258	2,598	43,602	220,624	53,620	0,898
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	23,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
357	Каша гречневая	180			21,762	88,110	0,044	0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	29,777	15,627	104,723	680,658	0,613	49,369	474,688	5,077	162,003	497,042	143,681	5,301
<i>Полдник</i>														
410	Хлебобулочное изделие	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
377	Чай с 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
	Хлебобулочное изделие	350,000	11,712	15,726	126,661	685,951	0,175	2,100	43,500	6,871	45,735	130,366	26,974	3,445
	Итого за Полдник	1 790,000	65,972	63,153	323,355	2 120,155	1,285	53,397	617,210	17,095	272,628	872,311	215,845	13,041

День/неделя: Суббота - 1 12 лет и старше														
№ рсч.	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>														
173	Каша геркулесовая	250	11,414	16,064	52,274	400,051	0,333	1,625	75,000	1,125	190,100	322,188	98,400	2,459
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		2,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сев 200 мл в пакете	200			22,400	90,000	0,020						14,000	2,800
	Итого за Завтрак	690,000	14,690	16,439	107,517	638,799	0,399	5,325	75,580	1,573	204,650	371,308	116,880	6,582
<i>Обед</i>														
82	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000			3,100	41,000	37,000	15,000
	Борщ из свеклы капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
259	Жаркое порционное	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	860,000	28,252	37,701	107,729	895,935	0,563	65,454	267,215	10,095	162,022	413,366	122,333	6,605
<i>Полдник</i>														
424	Хлебобулочное изделие	150	18,455	19,136	116,430	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,764	2,650
357	Каша овсяная	200			24,180	97,900	0,020	0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Хлебобулочное изделие	350,000	18,455	19,136	140,610	808,989	0,262	0,440	89,100	7,986	50,575	195,923	27,274	2,700
	Итого за Полдник	1 900,000	41,397	38,276	355,926	2 343,723	1,226	11,219	431,895	19,664	417,247	980,597	266,487	15,887

День/неделя: Воскресенье - 1 12 лет и старше																	
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,419	261,426											
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,104	1,625	45,000	0,635		158,940	146,596	24,404	0,544		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,072							
	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	640,000	15,917	10,733	95,091	539,226	0,279	17,093	55,800	1,437	190,940	189,096	45,504	4,284			
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280			
279	Каша гречневая с томатным соусом	130	12,699	24,037	16,943	334,390	0,233	4,464	83,920	3,806	29,000	151,474	26,580	1,669			
349	Компот из свежих яблок	180	5,585	5,078	15,504	64,800	0,011	3,600	20,600	0,072	13,680	133,370	88,220	2,987			
	Хлеб пшеничный	180	0,144	0,144	25,190	168,571	0,190				5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Обед	920,000	31,309	39,998	125,122	989,601	0,815	44,774	531,297	8,277	131,783	478,794	182,010	9,221			
406	Хлебобулочное изделие	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,230	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Воскресенье - 1 12 лет и старше	350,000	13,767	17,384	109,942	644,964	0,188	0,359	78,420	7,007	48,357	157,114	26,716	3,429			
	Итого за День/неделя: Понедельник - 2 12 лет и старше	1 910,000	58,993	68,135	330,468	2 173,891	1,232	62,217	665,517	16,721	371,080	825,004	252,230	16,937			

День/неделя: Вторник - 2 12 лет и старше																	
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				6,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	590,000	37,837	37,809	52,211	704,289	0,300	16,257	656,800	3,834	284,940	610,930	65,660	10,990			
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500			
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057			
268	Баточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983			
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,248	10,000	98,250	32,220	0,679			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180		0,044	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160			12,000	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	920,000	32,887	40,312	134,187	1 034,304	0,879	19,072	332,552	7,806	146,441	475,631	136,566	6,971			
406	Хлебобулочное изделие	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			
	Кисломолочный напиток	200															
	Итого за Вторник - 2 12 лет и старше	350,000	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612			
	Итого за День/неделя: Вторник - 2 12 лет и старше	1 860,000	82,743	94,250	263,010	2 238,932	1,365	39,729	1 037,272	18,663	468,229	1 212,736	233,562	20,573			

День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше																	
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Сыр порционный	15	3,900	3,915													
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
382	Каша с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
348	Сок 200 мл в виде суп.	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,012	125,120	116,200	31,000	1,019			
	Итого за Завтрак	705,000	17,873	15,618	101,411	620,601	0,274	4,928	101,820	0,963	434,800	439,070	95,330	5,441			
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,627	6,890	18,861	175,203	0,251	9,504	213,531	3,045	42,232	132,096	38,761	2,268			
268	Картофельное пюре	100	19,729	6,154	4,195	151,391	0,142	0,600	12,000	2,650	52,760	294,010	67,180	1,061			
342	Компот ассорти	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589			
	Хлеб пшеничный	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044				8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Обед	890,000	40,993	19,643	106,560	776,886	0,863	68,898	432,133	7,172	195,052	644,166	188,011	7,414			
424	Хлебобулочное изделие	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262				89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,540	9,120	4,880	0,883			
	Итого за Среда - 3 12 лет и старше	350,000	18,691	19,191	129,613	765,837	0,264	1,700	89,680	7,974	54,923	203,243	31,554	3,517			
	Итого за День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше	1 945,000	77,557	84,492	337,584	2 163,324	1,403	75,526	623,633	16,109	682,777	1 284,479	315,795	16,388			

XI

УТВЕРЖАЮ:

День/неделя: Среда - 2 12 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			Завтрак			281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656	
174	Каши рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440		
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,584	0,044	0,040	0,300	0,440	51,000	34,500	19,500	0,450		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	12,150	0,060	0,000	0,300	0,300	210,520	241,850	65,980	1,546		
338	Фрукт, 1шт	150	1,350	0,300	98,700	0,227	92,015	54,600	1,051				0,700		
Итого за Завтрак			640,000	13,906	16,401	98,700									
			Обед			136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,559		
	Икра осетровая	100	1,700	9,000	9,000	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	23,970	2,374	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,480	0,296	3,078	89,700	3,485	53,040	181,380	88,220	2,987		
274	Зразы рубленые из мяса	100	14,438	25,486	13,055	340,902	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	4,880	0,880	
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,371	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	5,600	0,440	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,738	0,044			0,440	8,000	26,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за Обед			890,000	30,251	44,314	110,890	980,612	0,769	18,242	110,311	9,309	165,332	471,609	166,221	9,060
			Полдник			631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562	
410	Хлебобулочное изделие	150	11,476	15,671	113,498	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	684,591	0,174	0,500	43,420	6,863	44,133	129,486	26,494	3,421	
Итого за Полдник			350,000	11,676	15,722	126,541	684,591	1,170	110,757	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027
Итого за Среда - 2 12 лет и старше			1 880,000	55,833	70,637	336,131	2 218,194								
День/неделя: Четверг - 2 12 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			Завтрак			308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965	
279	Тфтели мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,044			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	
Итого за Завтрак			550,000	24,877	26,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,500	6,556	65,690	256,510	47,740	4,476
			Обед			11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
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 с картофелем со сметаной на свином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,040	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за Обед			860,000	28,620	30,176	96,609	772,677	0,551	58,904	804,050	7,118	141,561	413,308	123,516	6,382
			Полдник			558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028	
415	Хлебобулочное изделие	150	14,854	11,248	99,746	97,900	0,240	0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050	
357	Кисель витаминизированный	200	11,248	123,926	656,868	656,868	0,240	0,440	35,000	5,382	39,400	152,380	24,020	2,078	
Итого за Полдник			350,000	14,854	11,248	123,926	656,868	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936
Итого за Четверг - 2 12 лет и старше			1 760,000	68,351	67,608	318,340	2 156,347								
День/неделя: Пятница - 2 12 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			Завтрак			66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020	
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919	
173	Каши пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,044			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	
Итого за Завтрак			350,000	18,246	24,174	125,106	788,829	0,405	1,725	91,000	2,532	202,010	346,110	90,840	4,288
			Обед			24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
108	Суп картофельный с кисляком на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280	
294	Колетца рубленые из мяса птицы	100	12,473	10,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за Обед			890,000	33,240	35,151	145,948	1 039,073	0,668	44,700	501,877	8,227	148,623	403,590	104,610	7,505
			Полдник			706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
	Кисломолочный напиток	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			350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	153,039	53,395	2,473
Итого за Пятница - 2 12 лет и старше			1 790,000	73,047	86,965	390,323	2 639,294	1,365	48,225	700,317	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266

День/неделя: Суббота - 2 12 лет и старше														
№ рецепта	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
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,623	45,000	0,625	158,240	146,596	24,404	0,244
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	12,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044							
	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,043	15,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	640,000	11,489	8,188	88,882	480,674	0,193	18,323	45,580	1,371	197,490	198,216	48,184	5,167
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
88	Шн из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
260	Гуляш из говядины	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
171	Каша рисовая рассычатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,600	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044							0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000
	Итого за Обед	890,000	30,555	24,929	109,861	797,102	0,473	44,599	356,651	6,947	111,846	408,884	117,817	4,757
406	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,372	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	229,313	34,377	3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	1,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	350,000	19,585	21,423	80,813	598,122	0,229	29,800	173,445	7,301	101,302	277,553	38,777	4,184
	Итого за Суббота - 2 12 лет и старше	1 880,000	61,629	54,860	379,656	1 875,898	0,899	92,715	575,676	15,621	410,638	846,653	204,978	14,108
День/неделя: Воскресенье - 2 12 лет и старше														
№ рецепта	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
7	Бутерброд горчичный с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	1,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша молочная "Пюре"	250	7,293	8,203	42,429	273,371	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	1,100	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
	Итого за Завтрак	550,000	18,575	14,236	93,552	578,109	0,256	1,769	94,668	1,417	374,230	376,134	68,652	2,973
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
88	Шн из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
293	Пышное запеченный	100	26,003	15,196	0,577	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
128	Картофельное пюре	180	3,594	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042		0,037	2,623	1,782	1,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,320	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,680	103,600	0,160	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000
	Итого за Обед	890,000	39,346	27,620	95,222	797,186	0,687	75,989	342,980	4,948	131,813	513,327	131,583	5,947
406	Хлебобулочное изделие	150	13,467	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	350,000	13,803	17,388	110,062	646,324	0,189	1,950	78,500	7,013	49,937	157,994	27,196	3,453
	Итого за Воскресенье - 2 12 лет и старше	1 790,000	71,724	59,344	298,837	2 021,799	1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363
День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше														
№ рецепта	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
204	Резант отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	1,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600
	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,043	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	15,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,330	295,880	48,060	6,101
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	13,689	133,370	88,220	2,987
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,011		20,000	0,402	5,760	3,960	3,240	0,828
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,044	15,504	64,800	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000
	Итого за Обед	890,000	28,991	35,503	104,192	871,393	0,849	33,177	277,310	5,639	138,941	448,178	173,601	8,768
406	Хлебобулочное изделие	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100		48,375	194,123	26,674	2,650
	Кнедли-молочной заливки	200	3,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	7,966	242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	24,055	24,136	125,850	816,089	0,322	1,800	129,100	7,966	290,375	382,123	56,674	2,850
	Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше	1 830,000	72,136	73,206	332,310	2 284,712	1,392	50,301	495,310	15,025	768,746	1 126,181	278,335	12,719

УТВЕРЖАЮ:

02-06
 «...»
 июль
 ХВИЛВИД
 И ГЛ
 «ВИНА»

День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
				<i>Завтрак</i>										
								250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			172,160	263,870	70,840	1,919	
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	116,200	31,000	1,019	
382	Кавказ с маслом	200	3,880	3,109	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	10,000	32,500	0,550	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	2,000	7,000	5,988	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>31,406</i>	<i>23,863</i>	<i>101,090</i>	<i>747,271</i>	<i>0,488</i>	<i>2,925</i>	<i>315,120</i>	<i>1,104</i>	<i>362,280</i>	<i>604,570</i>	<i>120,840</i>	
				<i>Обед</i>										
								16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	
348	Ковбит из слоёв	180	0,234		18,263	74,595	0,044			0,440	8,000	26,000	5,000	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	115,222	384,016	113,033	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>27,339</i>	<i>26,265</i>	<i>101,662</i>	<i>754,005</i>	<i>0,574</i>	<i>59,581</i>	<i>367,435</i>	<i>6,468</i>	<i>40,733</i>	<i>165,039</i>	<i>23,395</i>	
				<i>Полдник</i>										
								706,392	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	
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	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>16,197</i>	<i>22,695</i>	<i>123,032</i>	<i>761,140</i>	<i>0,234</i>	<i>1,700</i>	<i>68,020</i>	<i>0,008</i>	<i>12,283</i>	<i>174,159</i>	<i>28,275</i>	
	<i>Итого за Вторник - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 760,000</i>	<i>74,942</i>	<i>72,823</i>	<i>325,784</i>	<i>2 262,416</i>	<i>1,296</i>	<i>64,206</i>	<i>750,575</i>	<i>17,663</i>	<i>524,785</i>	<i>1 162,745</i>	<i>262,148</i>	
День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
				<i>Завтрак</i>										
								97,800	1,158	203,600	350,020	49,270	1,467	
188	Запеканка рисовая с творогом и сухим молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	
348	Сок 200 мл в нед.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>30,219</i>	<i>15,587</i>	<i>108,593</i>	<i>702,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,606</i>	<i>218,150</i>	<i>399,140</i>	<i>68,250</i>	
				<i>Обед</i>										
								7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	8,716	8,992	24,686	213,740	0,127	11,550	257,875	2,775	34,018	110,490	22,370	
229	Рыба, тушеная с овощами	100	14,181	5,812	1,479	115,005	0,107	1,875	210,258	2,598	43,602	220,624	53,620	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	202,680	560,174	153,960	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>35,139</i>	<i>30,243</i>	<i>114,869</i>	<i>890,947</i>	<i>0,666</i>	<i>54,219</i>	<i>491,733</i>	<i>9,250</i>	<i>202,680</i>	<i>560,174</i>	<i>153,960</i>	
				<i>Полдник</i>										
								591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	
406	Хлебобулочное изделие	150	13,567	17,333	96,859	54,748	0,001	1,000	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,188	0,350	78,420	7,007	48,357	157,114	26,716	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,767</i>	<i>17,384</i>	<i>109,902</i>	<i>644,964</i>	<i>0,188</i>	<i>0,350</i>	<i>78,420</i>	<i>7,007</i>	<i>48,357</i>	<i>157,114</i>	<i>26,716</i>	
	<i>Итого за Среда - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 880,000</i>	<i>79,125</i>	<i>63,214</i>	<i>333,404</i>	<i>2 238,280</i>	<i>1,066</i>	<i>58,979</i>	<i>668,533</i>	<i>17,863</i>	<i>469,187</i>	<i>1 116,428</i>	<i>248,926</i>	
День/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
				<i>Завтрак</i>										
								47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468		0,440	8,000	34,500	19,300	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	
338	Фрукт. луг	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>14,347</i>	<i>11,523</i>	<i>93,843</i>	<i>545,471</i>	<i>0,301</i>	<i>91,976</i>	<i>58,000</i>	<i>1,008</i>	<i>211,080</i>	<i>247,370</i>	<i>69,280</i>	
				<i>Обед</i>										
								25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	
274	Зразы рубленные из мяса	100	14,438	25,486	13,055	340,902	0,296	3,078	89,700	3,685	53,040	181,380	23,970	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	0,440	8,000	26,000	5,600	
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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	136,732	439,729	170,741	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>29,615</i>	<i>35,710</i>	<i>105,570</i>	<i>867,252</i>	<i>0,808</i>	<i>34,642</i>	<i>493,235</i>	<i>6,901</i>	<i>136,732</i>	<i>439,729</i>	<i>170,741</i>	
				<i>Полдник</i>										
								29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	
406	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	0,400	0,020	0,000	2,200	1,800	0,600	
357	Кисель витаминизированный	200	24,180	97,900	24,180	97,900	0,228	30,140	172,945	7,321	98,552	241,113	34,977	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,385</i>	<i>21,772</i>	<i>91,950</i>	<i>642,634</i>	<i>0,228</i>	<i>30,140</i>	<i>172,945</i>	<i>7,321</i>	<i>98,552</i>	<i>241,113</i>	<i>34,977</i>	
	<i>Итого за Четверг - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 880,000</i>	<i>63,347</i>	<i>69,005</i>	<i>291,363</i>	<i>2 085,357</i>	<i>1,337</i>	<i>156,758</i>	<i>724,178</i>	<i>15,230</i>	<i>446,364</i>	<i>948,212</i>	<i>275,198</i>	

День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
268	Виточки мясные с томатным соусом														
171	Каша гречневая рассычатая	130	14,500	27,733	16,140										
376	Чай с сахаром	180	10,413	9,937	46,953	373,337	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983	
	Хлеб пшеничный	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543	
	Итого за Завтрак	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				4,950	8,240	4,400	0,859	
		550,000	28,153	38,063	95,816	839,586	0,717	1,928	123,022	4,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
71	Пюре из свеклы														
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	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	
293	Пышное запеченный	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,621	2,057	
304	Пюре из бобовых с маслом	100	21,381	23,536	0,379	298,081	0,084	2,544	83,420	1,551	23,120	195,500	22,120	1,961	
349	Компот из свежих яблок	180	20,741	3,066	43,336	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,150	96,520	6,159	
	Хлеб пшеничный	40	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	3,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
		890,000	55,778	36,083	120,035	1 030,733	1,314	32,208	409,951	5,719	229,022	710,709	199,111	13,265	
415	Хлебобулочное изделие														
	Кисломолоконый напиток	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232			67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Итого за Полдник	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200	
	Итого за Пятница - 3 12 лет и старше	350,000	21,761	27,640	118,269	814,392	0,222	0,600	133,440	9,983	288,733	349,039	51,395	2,473	
		1 790,000	105,692	101,786	334,120	2 684,711	2,333	34,736	666,413	20,650	588,895	1 497,741	449,936	24,562	
День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт, Гиг	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	640,000	11,489	8,108	88,982	480,674	0,195	18,325	45,580	1,373	197,490	198,216	48,384	5,167	
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 с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
291	Пюре из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	860,000	29,864	30,597	125,323	896,617	0,448	33,406	698,210	7,477	130,461	430,458	125,036	5,727	
406	Хлебобулочное изделие	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	
	Итого за Полдник	350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,413	25,736	3,471	
	Итого за Суббота - 3 12 лет и старше	1 850,000	53,572	54,885	303,960	1 931,018	0,830	56,231	792,210	15,873	369,749	763,089	199,156	14,365	
День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
173	Каша пшеничная молочная	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	
	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	550,000	18,246	24,174	125,106	788,829	0,405	1,725	91,000	2,532	202,010	346,110	90,840	4,288	
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911	
	Бриздль	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381	
202	Рожки отарные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044							0,036	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	44,152	38,587	125,579	1 043,557	0,706	51,157	350,513	10,239	203,893	506,741	113,432	6,976	
415	Хлебобулочное изделие	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,262	37,200	150,580	23,420	2,078	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Итого за Полдник	350,000	15,090	11,303	112,909	613,716	0,242	1,700	35,580	5,270	43,750	159,700	28,300	2,911	
	Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше	1 790,000	77,488	74,064	363,594	2 446,102	1,353	54,582	677,093	18,141	449,663	1 012,551	232,572	14,175	

Возрастная группа 12 лет и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1	70.372	67.537	336.570	2 252,122	1,095	122,977	925,351	19,963	538,705	963,468	219,846	13,231
Вторник - 1	80.793	77.965	314.018	2 294,105	1,227	59,938	532,421	14,934	620,242	1 146,528	240,422	11,715
Среда - 1	94.431	73.031	317.012	2 316,575	1,871	89,888	702,138	14,824	548,495	1 256,154	294,429	21,981
Четверг - 1	89.833	76.764	304.656	2 286,408	1,309	30,905	863,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525
Пятница - 1	65.972	63.153	323,355	2 120,155	1,285	53,397	617,210	17,095	272,628	872,311	215,845	13,041
Суббота - 1	61.397	73.276	355,926	2 343,723	1,226	71,219	431,895	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887
Воскресенье - 1	58.993	68.135	330,468	2 173,891	1,232	62,217	665,517	16,721	371,080	825,004	252,230	16,937
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	74.542	71.409	326,001	2 255,283	1,321	70,077	676,848	16,962	512,747	1 072,603	259,893	15,474
Понедельник - 2	82.743	94.250	263,010	2 238,932	1,365	39,729	1 037,272	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573
Вторник - 2	77.557	54.492	337,584	2 163,324	1,403	75,526	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388
Среда - 2	55.833	70.637	336,131	2 218,194	1,170	110,757	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027
Четверг - 2	68.351	67.608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936
Пятница - 2	73.047	86.965	390,323	2 639,294	1,365	48,225	700,317	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266
Суббота - 2	61.629	54.860	279,656	1 875,898	0,899	92,715	575,676	15,621	410,638	846,653	204,978	14,108
Воскресенье - 2	71.724	59.244	298,837	2 021,799	1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363
СРЕДНЕЕ за 2 недели	70.126	69.722	317,697	2 187,684	1,196	73,167	686,332	17,228	491,064	1 023,029	239,226	14,952
Понедельник - 3	72.136	73.206	332,310	2 284,712	1,392	50,301	495,310	15,025	768,746	1 126,181	278,335	17,719
Вторник - 3	74.942	72.823	325,784	2 262,416	1,296	64,206	750,575	17,663	524,785	1 162,745	262,148	15,264
Среда - 3	79.125	63.214	333,404	2 238,280	1,066	58,979	668,533	17,863	469,187	1 116,428	248,926	15,270
Четверг - 3	63.347	69.005	291,363	2 055,357	1,337	156,758	724,178	15,230	446,364	948,212	275,198	14,493
Пятница - 3	105.692	101.786	334,120	2 684,711	2,333	34,736	666,413	20,650	588,895	1 497,741	449,936	24,563
Суббота - 3	53.572	54.885	303,960	1 931,018	0,830	56,231	792,210	15,873	369,749	763,089	199,156	14,365
Воскресенье - 3	77.488	74.064	363,594	2 446,102	1,353	54,582	677,093	18,141	449,653	1 012,551	232,572	14,175
СРЕДНЕЕ за 3 недели	75.186	72.712	326,362	2 271,799	1,372	67,970	682,045	17,206	516,768	1 089,564	278,039	16,550
ИТОГО среднее за 3 недели	73,285	71,281	323,353	2 238,255	1,296	70,405	681,742	17,132	506,860	1 061,732	239,053	15,639
Норма СпНПи	63	64	268,1	1 904	1,0	49	630	10	840	840	210	13

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	590,000	860,000	350,000	1 800,000
Вторник - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 1	690,000	860,000	350,000	1 900,000
Воскресенье - 1	640,000	920,000	350,000	1 910,000
Понедельник - 2	590,000	920,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2	705,000	890,000	350,000	1 945,000
Среда - 2	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 2	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 2	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Воскресенье - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Среда - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Пятница - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 3	640,000	860,000	350,000	1 850,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	600	886	350	1 836
Норма СпНПи	550	800	350	1 700