

СОГЛАСОВАНО

Директор

«5» _____ 10. _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

_____ Фионов Т. В.
_____ 10. _____ 2023г.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для организации питания обучающихся _____

муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10»
г.Красноярск

**г. Красноярск
2023 г.**

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 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
<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	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
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	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	21,848	17,707	74,466	544,619	0,195	1,335	285,500	1,642	191,130	377,190	55,420	4,486
<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
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
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273
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 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	29,506	16,298	84,276	572,004	0,489	56,898	224,252	5,458	128,293	371,114	144,884	5,824
<i>Полдник</i>														
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 от 7 до 11 лет	1 540,000	59,566	44,805	222,852	1 503,498	0,809	61,266	542,189	11,780	348,934	840,648	218,926	12,910
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 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
<i>Завтрак</i>														
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 (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	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
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
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
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	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 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	30,654	28,267	100,560	761,564	0,536	15,832	239,034	5,469	176,182	450,744	144,985	7,163
<i>Полдник</i>														
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
	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 от 7 до 11 лет	1 610,000	58,030	51,016	264,497	1 718,219	0,891	54,532	349,051	12,193	529,824	833,928	216,670	14,547

День/неделя: Среда - 1 неделя от 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
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	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	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
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
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>510,000</i>	<i>23,912</i>	<i>20,000</i>	<i>67,726</i>	<i>547,711</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>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
291	Плов из мяса	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 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
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>24,015</i>	<i>36,223</i>	<i>102,071</i>	<i>796,985</i>	<i>0,663</i>	<i>17,151</i>	<i>594,502</i>	<i>6,696</i>	<i>78,946</i>	<i>338,744</i>	<i>92,381</i>	<i>5,032</i>
<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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</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>
Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет		1 510,000	60,430	69,031	260,473	1 872,143	1,219	47,446	682,902	14,669	195,186	776,559	184,474	11,533
День/неделя: Четверг - 1 неделя от 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
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
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 (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>520,000</i>	<i>29,553</i>	<i>35,459</i>	<i>49,298</i>	<i>638,829</i>	<i>0,241</i>	<i>14,571</i>	<i>533,480</i>	<i>2,820</i>	<i>223,800</i>	<i>472,350</i>	<i>53,320</i>	<i>8,760</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 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 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
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>27,191</i>	<i>12,796</i>	<i>83,110</i>	<i>518,899</i>	<i>0,453</i>	<i>49,287</i>	<i>207,615</i>	<i>5,405</i>	<i>98,589</i>	<i>331,857</i>	<i>132,226</i>	<i>4,881</i>
<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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>
Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет		1 520,000	72,900	66,936	209,723	1 699,294	0,908	65,658	824,380	14,155	591,176	1 100,920	231,062	15,324

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 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
<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
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
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	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
<i>Итого за Завтрак</i>		500,000	15,833	21,179	93,214	517,659	0,179	1,469	85,100	0,939	335,200	311,960	54,110	2,335
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	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	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	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
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб 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>		770,000	37,973	30,230	126,112	913,779	0,654	166,077	591,292	8,259	142,846	409,404	96,076	6,195
<i>Полдник</i>														
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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		300,000	8,822	10,821	64,739	374,113	0,157	6,966	32,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322
Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет		1 570,000	62,628	62,230	284,065	1 805,551	0,990	174,512	708,829	13,840	513,791	834,290	174,607	10,852
День/неделя: Суббота - 1 неделя от 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
<i>Завтрак</i>														
	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	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>		500,000	9,880	18,320	56,522	431,630	0,134	1,300	100,120	1,332	145,520	174,200	41,800	1,979
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
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	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
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	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>		740,000	29,048	31,243	96,717	749,808	0,526	49,592	985,300	5,908	120,686	401,979	116,136	7,284
<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
	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 Полдник</i>		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 от 7 до 11 лет		1 540,000	52,331	62,520	255,272	1 757,497	0,855	54,892	1 144,820	12,750	298,456	719,594	183,719	11,630

День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 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
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	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	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
	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
Итого за Завтрак		570,000	12,358	15,265	89,087	546,679	0,337	13,400	76,500	1,213	172,560	261,220	76,950	5,534
<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 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
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		700,000	27,373	12,833	82,381	517,673	0,454	50,908	205,153	5,376	102,516	339,195	135,706	5,676
<i>Полдник</i>														
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
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	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 от 7 до 11 лет		1 570,000	48,759	38,846	233,553	1 428,495	0,926	85,208	314,090	11,275	329,008	709,969	237,371	13,532
День/неделя: Вторник - 2 неделя от 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
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	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
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	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
Итого за Завтрак		500,000	25,887	11,263	91,031	554,529	0,187	6,126	280,760	4,638	48,160	278,440	111,800	3,771
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
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
268	Котлеты рубленые 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
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из 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		770,000	30,818	27,162	125,955	855,733	0,500	17,410	982,512	6,444	125,669	359,084	84,025	6,195
<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 Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 570,000	72,861	57,106	294,301	1 951,828	0,901	25,336	1 346,557	17,012	442,616	934,237	241,341	11,649

День/неделя: Среда - 2 неделя от 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
<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
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
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
	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	17,911	17,602	80,582	553,829	0,271	1,560	106,500	1,800	362,230	380,390	77,120	3,226
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
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	29,275	14,473	85,355	545,239	0,442	34,337	746,124	6,431	86,769	332,806	134,761	4,662
<i>Полдник</i>														
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 Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет	1 500,000	55,398	42,875	230,047	1 485,943	0,838	38,930	885,061	12,911	478,510	805,540	230,503	10,488
День/неделя: Четверг - 2 неделя от 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
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	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
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,835	16,657	25,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229
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
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
	Итого за Завтрак	540,000	20,016	21,184	79,650	532,491	0,355	9,198	117,413	4,305	56,811	281,925	112,214	5,218
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	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	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
229	Рыба, тушеная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
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
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб 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	30,901	27,582	107,374	709,467	0,527	165,988	770,232	7,952	142,706	458,824	134,426	5,175
<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	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626
	Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет	1 580,000	63,420	61,574	277,700	1 769,405	1,058	175,286	947,545	17,567	236,717	878,404	268,823	13,019

День/неделя: Пятница - 2 неделя от 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
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
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 (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>530,000</i>	<i>28,547</i>	<i>15,517</i>	<i>79,663</i>	<i>580,209</i>	<i>0,197</i>	<i>12,800</i>	<i>92,700</i>	<i>2,120</i>	<i>228,270</i>	<i>349,620</i>	<i>55,270</i>	<i>5,098</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
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
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
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 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
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>32,016</i>	<i>26,750</i>	<i>90,336</i>	<i>714,070</i>	<i>0,577</i>	<i>26,751</i>	<i>242,444</i>	<i>5,387</i>	<i>109,806</i>	<i>420,776</i>	<i>144,214</i>	<i>6,332</i>
<i>Полдник</i>														
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 Полдник</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>
Итого за Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 600,000	70,285	53,237	246,095	1 717,004	0,950	50,417	367,081	12,349	368,871	889,082	227,505	13,493
День/неделя: Суббота - 2 неделя от 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
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		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		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>61,720</i>	<i>2,216</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
392	Пельмени с маслом	180	12,960	40,100	45,060	596,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
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	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>680,000</i>	<i>23,088</i>	<i>47,804</i>	<i>105,096</i>	<i>925,762</i>	<i>0,253</i>	<i>11,325</i>	<i>411,962</i>	<i>3,580</i>	<i>62,886</i>	<i>143,824</i>	<i>42,741</i>	<i>3,134</i>
<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
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>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>
Итого за Суббота - 2 неделя Младшие		1 480,000	49,272	85,042	299,026	2 138,417	0,602	13,960	556,247	12,232	360,803	569,227	124,377	7,692

Возрастная группа												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник Младшие неделя	59,566	44,805	222,852	1 503,498	0,809	61,266	542,189	11,780	348,934	840,648	218,926	12,910
Вторник Младшие неделя	58,030	51,016	264,497	1 718,219	0,891	54,532	349,051	12,193	529,824	833,928	216,670	14,547
Среда Младшие неделя	60,430	69,031	260,473	1 872,143	1,219	47,446	682,902	14,669	195,186	776,559	184,474	11,533
Четверг Младшие неделя	72,900	66,936	209,723	1 699,294	0,908	65,658	824,380	14,155	591,176	1 100,920	231,062	15,324
Пятница Младшие неделя	62,628	62,230	284,065	1 805,551	0,990	174,512	708,829	13,840	513,791	834,290	174,607	10,852
Суббота Младшие неделя	52,331	62,520	255,272	1 757,497	0,855	54,892	1 144,820	12,750	298,456	719,594	183,719	11,630
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,981	59,423	249,480	1 726,034	0,945	76,384	708,695	13,231	412,895	850,990	201,576	12,799
Понедельник - 2 неделя	48,759	38,846	233,553	1 428,495	0,926	85,208	314,090	11,275	329,008	709,969	237,371	13,532
Вторник - 2 неделя	72,861	57,106	294,301	1 951,828	0,901	25,336	1 346,557	17,012	442,616	934,237	241,341	11,649
Среда - 2 неделя	55,398	42,875	230,047	1 485,943	0,838	38,930	885,061	12,911	478,510	805,540	230,503	10,488
Четверг - 2 неделя	63,420	61,574	277,700	1 769,405	1,058	175,286	947,545	17,567	236,717	878,404	268,823	13,019
Пятница - 2 неделя	70,285	53,237	246,095	1 717,004	0,950	50,417	367,081	12,349	368,871	889,082	227,505	13,493
Суббота - 2 неделя	49,272	85,042	299,026	2 138,417	0,602	13,960	556,247	12,232	360,803	569,227	124,377	7,692
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	59,999	56,447	263,454	1 748,515	0,879	64,856	736,097	13,891	369,421	797,743	221,653	11,646
ИТОГО среднее за 2 недели	60,490	57,935	256,467	1 737,275	0,912	70,620	722,396	13,561	391,158	824,367	211,615	12,223
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдн к	Итого за день
Понедельник Младшие неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Вторник Младшие неделя	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Среда Младшие неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг Младшие неделя	520,000	700,000	300,000	1 520,000
Пятница Младшие неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Суббота Младшие неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Среда - 2 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Четверг - 2 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 неделя	530,000	770,000	300,000	1 600,000
Суббота - 2 неделя	500,000	680,000	300,000	1 480,000
ИТОГО среднее за 2 недели	518	732	300	1 550
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 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	Mg	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	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	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		550,000	23,252	19,132	84,029	601,479	0,213	1,647	294,300	1,692	220,970	414,090	63,780	4,615
<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
88/2011	Щи 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
260	Гуляш из птицы	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
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 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	34,252	19,013	104,114	686,361	0,613	71,239	334,031	6,250	163,569	449,350	175,582	7,061
<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	0,859
Итого за Полдник		350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471
Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше		1 790,000	69,723	54,325	277,798	1 841,567	1,013	77,386	676,751	14,965	426,337	997,855	265,098	15,147
День/неделя: Вторник - 1 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	Mg	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	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		560,000	19,006	13,451	95,443	584,490	0,213	13,924	88,980	1,968	336,230	293,460	45,840	5,465
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
96	Рассольник 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	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	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
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
Итого за Обед		920,000	36,593	35,051	123,034	932,940	0,658	21,525	293,171	7,138	243,861	558,278	179,969	8,884
<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		14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		350,000	14,357	16,253	98,379	568,218	0,221	35,300	47,920	7,233	73,807	166,574	38,616	2,802
Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше		1 830,000	69,956	64,755	316,856	2 085,648	1,092	70,749	430,071	16,339	653,898	1 018,312	264,425	17,151

День/неделя: Среда - 1 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	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
Итого за Завтрак		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>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
103	Суп картофельный 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
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 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
Итого за Обед		860,000	30,227	48,794	129,255	1 032,157	0,857	23,223	815,662	9,837	102,392	435,785	121,563	6,335
<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
Итого за Полдник		350,000	18,655	19,187	129,493	764,477	0,263	0,100	89,600	7,966	53,325	202,363	31,074	3,509
Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше		1 760,000	75,481	90,258	332,801	2 401,135	1,557	59,157	938,362	20,523	244,167	976,518	232,007	14,120
День/неделя: Четверг - 1 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	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	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
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 (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		570,000	38,073	44,863	50,801	763,649	0,293	14,857	696,880	3,642	284,540	611,510	63,840	10,334
<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
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	2,954
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
Итого за Обед		860,000	33,917	16,132	103,508	648,217	0,583	63,558	264,178	6,810	128,286	422,790	170,071	6,276
<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
	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		350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,039	53,395	2,473
Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше		1 780,000	93,551	88,635	273,578	2 223,258	1,168	80,215	1 068,498	20,235	695,559	1 387,339	287,306	19,083

День/неделя: Пятница - 1 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	Mg	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
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
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
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
Итого за Завтрак		550,000	17,293	22,674	101,872	571,759	0,212	1,768	93,700	0,976	364,630	349,110	62,980	2,531
<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 картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
294	Котлеты рубленные 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	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
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
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб 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
Итого за Обед		920,000	44,709	35,040	157,439	1 093,089	0,811	177,917	875,292	9,638	178,556	496,194	122,176	7,577
<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	4,400	0,859
Итого за Полдник		350,000	13,149	16,214	91,004	534,566	0,235	10,500	48,420	6,967	51,477	165,874	34,576	3,061
Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше		1 820,000	75,151	73,928	350,315	2 199,414	1,258	190,185	1 017,412	17,581	594,663	1 011,178	219,732	13,169
День/неделя: Суббота - 1 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	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
Итого за Завтрак		550,000	9,880	18,320	56,522	431,630	0,134	1,300	100,120	1,332	145,520	174,200	41,800	1,979
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
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
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
Итого за Обед		890,000	32,739	37,135	120,341	911,336	0,655	61,051	1 470,212	7,901	149,766	466,344	143,426	8,520
<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		14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		350,000	19,555	19,336	140,850	813,089	0,282	4,000	89,100	8,166	48,375	208,123	34,674	3,250
Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше		1 790,000	62,174	74,791	317,713	2 156,055	1,071	66,351	1 659,432	17,399	343,661	848,667	219,900	13,749

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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	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	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 (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	620,000	14,586	17,044	100,941	619,229	0,401	13,725	85,500	1,262	206,310	314,310	91,240	5,918
<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
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	2,954
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
	Итого за Обед	860,000	34,099	16,169	102,779	646,991	0,584	65,179	261,716	6,781	132,213	430,128	173,551	7,071
<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
	Итого за Полдник	350,000	13,457	16,104	87,022	519,606	0,202	31,400	48,420	7,033	78,757	160,814	35,016	3,061
Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше		1 830,000	62,142	49,317	290,742	1 785,826	1,187	110,304	395,636	15,076	417,280	905,252	299,807	16,050
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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	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
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	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
	Итого за Завтрак	550,000	31,059	13,960	101,038	636,009	0,214	6,695	343,050	5,812	52,430	332,190	135,260	4,216
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
96	Рассольник 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	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
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
	Итого за Обед	920,000	36,094	33,361	154,883	1 045,508	0,623	21,791	1 527,662	8,480	153,506	432,824	107,936	7,510
<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
	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	350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,039	53,395	2,473
Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше		1 820,000	88,714	74,961	375,190	2 492,909	1,129	30,286	1 978,152	24,075	488,669	1 118,053	296,591	14,199

День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559
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
	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>19,579</i>	<i>20,505</i>	<i>87,947</i>	<i>616,239</i>	<i>0,315</i>	<i>1,885</i>	<i>121,500</i>	<i>1,945</i>	<i>397,650</i>	<i>428,428</i>	<i>90,350</i>	<i>3,538</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
103	Суп картофельный 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
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>36,582</i>	<i>20,447</i>	<i>108,485</i>	<i>707,281</i>	<i>0,580</i>	<i>45,628</i>	<i>1 009,574</i>	<i>9,072</i>	<i>112,875</i>	<i>426,447</i>	<i>174,323</i>	<i>6,042</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	0,859
<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>
Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше		1 760,000	68,380	57,132	286,087	1 877,247	1,082	52,013	1 179,494	18,040	552,323	989,290	290,409	13,051
День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	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
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13,194	16,250	25,847	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326
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
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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>580,000</i>	<i>22,265</i>	<i>21,733</i>	<i>84,450</i>	<i>562,590</i>	<i>0,398</i>	<i>9,522</i>	<i>102,844</i>	<i>3,620</i>	<i>59,162</i>	<i>315,866</i>	<i>127,983</i>	<i>5,786</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 картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
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
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб 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>890,000</i>	<i>37,150</i>	<i>32,477</i>	<i>135,432</i>	<i>863,027</i>	<i>0,663</i>	<i>177,888</i>	<i>1 055,432</i>	<i>9,250</i>	<i>179,046</i>	<i>561,504</i>	<i>168,106</i>	<i>6,427</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>
Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше		1 820,000	78,070	73,397	349,375	2 190,094	1,324	187,510	1 247,876	20,836	291,533	1 079,733	327,163	15,722

День/неделя: Пятница - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	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
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 (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>		560,000	33,322	18,939	83,040	644,689	0,218	12,908	112,200	2,595	256,150	402,570	60,840	5,314
<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
88/2011	Щи 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
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	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
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>		920,000	37,293	30,731	109,775	845,637	0,711	34,944	350,233	6,194	141,033	505,420	177,806	7,776
<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		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</i>		350,000	14,049	16,363	102,361	583,178	0,254	14,400	47,920	7,167	46,527	171,634	38,176	2,802
Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше		1 830,000	84,664	66,033	295,176	2 073,504	1,183	62,252	510,353	15,956	443,710	1 079,624	276,822	15,892

День/неделя: Суббота - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	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>		550,000	16,832	24,931	122,535	779,561	0,212	2,847	109,300	2,772	296,020	345,350	70,080	2,345
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
103	Суп картофельный 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
392	Пельмени с маслом	200	14,560	43,300	50,660	654,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
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>		810,000	27,309	55,540	127,941	1 095,974	0,343	16,828	572,362	5,574	82,232	188,305	59,003	3,941
<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>		350,000	16,161	22,691	122,912	759,780	0,233	0,100	67,940	9,783	45,683	173,279	27,795	3,132
Итого за Суббота - 2 неделя 12 лет и старше		1 710,000	60,302	103,162	373,388	2 635,315	0,788	19,775	749,602	18,129	423,935	706,934	156,878	9,418

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	Mg	Fe
Понедельник Младшие неделя	69,723	54,325	277,798	1 841,567	1,013	77,386	676,751	14,965	426,337	997,855	265,098	15,147
Вторник Младшие неделя	69,956	64,755	316,856	2 085,648	1,092	70,749	430,071	16,339	653,898	1 018,312	264,425	17,151
Среда Младшие неделя	75,481	90,258	332,801	2 401,135	1,557	59,157	938,362	20,523	244,167	976,518	232,007	14,120
Четверг Младшие неделя	93,551	88,635	273,578	2 223,258	1,168	80,215	1 068,498	20,235	695,559	1 387,339	287,306	19,083
Пятница Младшие неделя	75,151	73,928	350,315	2 199,414	1,258	190,185	1 017,412	17,581	594,663	1 011,178	219,732	13,169
Суббота Младшие неделя	62,174	74,791	317,713	2 156,055	1,071	66,351	1 659,432	17,399	343,661	848,667	219,900	13,749
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	74,339	74,449	311,510	2 151,180	1,193	90,674	965,088	17,840	493,048	1 039,978	248,078	15,403
Понедельник - 2 неделя	62,142	49,317	290,742	1 785,826	1,187	110,304	395,636	15,076	417,280	905,252	299,807	16,050
Вторник - 2 неделя	88,714	74,961	375,190	2 492,909	1,129	30,286	1 978,152	24,075	488,669	1 118,053	296,591	14,199
Среда - 2 неделя	68,380	57,132	286,087	1 877,247	1,082	52,013	1 179,494	18,040	552,323	989,290	290,409	13,051
Четверг - 2 неделя	78,070	73,397	349,375	2 190,094	1,324	187,510	1 247,876	20,836	291,533	1 079,733	327,163	15,722
Пятница - 2 неделя	84,664	66,033	295,176	2 073,504	1,183	62,252	510,353	15,956	443,710	1 079,624	276,822	15,892
Суббота - 2 неделя	60,302	103,162	373,388	2 635,315	0,788	19,775	749,602	18,129	423,935	706,934	156,878	9,418
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	73,712	70,667	328,326	2 175,816	1,116	77,023	1 010,186	18,685	436,242	979,814	274,612	14,055
ИТОГО среднее за 2 недели	74,026	72,558	319,918	2 163,498	1,155	83,849	987,637	18,263	464,645	1 009,896	261,345	14,729
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	Полдни к	Итого за день
Понедельник Младшие неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Вторник Младшие неделя	560,000	920,000	350,000	1 830,000
Среда Младшие неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг Младшие неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Пятница Младшие неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота Младшие неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 2 неделя	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Среда - 2 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 2 неделя	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 неделя	560,000	920,000	350,000	1 830,000
Суббота - 2 неделя	550,000	810,000	350,000	1 710,000
ИТОГО среднее за 2 недели	562	883	350	1 795
Норма СанПин	550	800	350	1 700