

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря


"02" июля 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор


"02" июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"

"02" июля 2025г. Аверьянов А.А.

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 неделя с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
204	Макаронные изделия 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			8,240	4,400	0,859			
338	Хлеб пшеничный	40	0,340	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	5,600	0,440			
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000			24,000	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	397,860	270,290	45,590	5,957			
Обед																	
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240		16,800	10,200	0,420			
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,536	33,802	105,679	31,012	1,815			
392	Пельмени	185	14,444	32,429	55,059	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
349	Котлет из суфлеготовков	200	0,010	0,010	13,813	55,467	0,001	350,044	1,690	0,020	1,457	0,990	0,778	0,067			
	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-пшенич	30	2,550	0,090	14,590	71,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	705,000	27,542	39,271	110,332	909,462	0,382	367,368	256,422	3,168	86,907	184,669	59,982	3,586			
Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет			1 215,000	45,074	51,239	203,647	0,591	382,668	334,422	5,058	394,767	454,959	104,572	9,543			
Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет																	

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

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества			Итого за день				
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р		Мg	Fe		
14	Масло (гиршанин)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Пельмени	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	5,333	6,708	33,771	219,471			0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Кефирный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500			0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800		18,400	88,000			0,044			0,040	7,600		5,200	0,480
	Итого за Завтрак	500,000	14,833	24,298	103,266	688,071			0,243	1,599	93,100	2,249	127,150	233,720	50,710	2,346
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600			0,018	4,200	18,001	0,060	10,300	18,001	8,400	0,300
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,179	9,953	76,481			0,053	5,004	170,831	1,997	13,222	45,819	10,042	0,602
293	Закусочный суп (говяд)	90	23,402	3,676	0,483	225,349			0,131	0,194	3,174	1,127	212,475	24,174	0,983	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,333	23,431	141,572			0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
342	Котлет ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240			0,022	350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000			0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800			0,080			0,060	14,600	25,000	8,000	0,220
	Итого за Обед	720,000	34,667	20,722	67,059	606,042			0,477	347,673	211,006	2,743	96,622	471,115	87,926	4,631
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 по 11 лет	1 220,000	49,500	45,020	170,325	1 294,113			0,720	389,272	304,106	5,492	243,772	634,835	138,636	6,379

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

№	Наименование	Порции	ЭЦ (ккал)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
188	Зеленая рисовая с творогом и ступичным маслом	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			
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,330	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,044	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	560,000	26,687	14,179	93,979	619,719	0,215	17,326	83,500	1,860	219,780	352,540	66,810	5,868			
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 на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873			
268	Котлеты рубленные на масле	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 батата с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137				
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	12,600	12,600	7,200	0,540				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,060	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	Итого за Обед	720,000	39,206	30,706	101,634	811,241	1,144	40,221	320,652	4,818	173,712	571,631	149,352	9,523			
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	65,893	44,885	195,613	1 460,963											

Дни/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет																		
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe
Завтрак																		
209	Ябло очищенное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000				0,070		250,000	0,600	55,000	192,000		12,000	2,500
174	Каши рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841				0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750		32,520	0,529
384	Какао из консервов "Какао со стевией" молочная и	200	2,460	2,250	16,380	95,610				0,030	0,390	9,000	0,060					
	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	500,000	24,416	20,531	79,416	600,951				0,224	1,625	296,000	1,412	186,920	369,250		51,520	3,579
Обед																		
71	Нероковая ошпаренная	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
96	Рассоленная Ленинградская на курином бульоне	200	4,658	4,090	13,178	108,001				0,069	7,824	176,431	1,559	22,822	82,320		17,321	0,821
294	Шиншлы рубленные из мяса птицы	90	16,370	18,508	11,616	280,263				0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868		19,044	1,752
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401				0,160	16,000	112,210	0,336	12,040	16,000		74,220	2,516
1808	Пюре из яблок	180	0,126	0,014	22,376	92,540				0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080		1,680	0,150
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000				0,022			0,220	4,000	13,000		2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800				0,080	0,080		0,060	14,600	25,000		8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	29,609	27,722	89,560	720,503				0,489	24,539	312,652	4,606	97,668	402,288		132,265	6,419
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	54,025	48,253	168,976	1 331,456				0,713	26,155	610,052	6,018	284,308	772,538		184,785	9,998
Дни/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет																		
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe
Завтрак																		
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,390	343,063				0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600		22,460	1,789
202	Салатик овощные	150	5,643	3,564	36,008	198,821				0,087		16,000	0,805	14,330	46,320		8,380	0,833
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	3,000	0,320	19,680	94,500				0,044			0,440	8,000	26,000		5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	21,965	29,715	83,120	689,772				0,445	1,774	96,921	4,941	59,689	231,160		41,240	3,941
Обед																		
71	Огушки ошпаренные	60	0,420	0,060	1,140	6,600				0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001		8,400	0,300
101	Суп картофельный с курицей	200	4,202	2,348	12,265	86,465				0,084	12,064	150,893	1,019	52,230	63,134		18,046	0,822
229	Рыба, тушеная в томаты с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755				0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816		66,878	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572				0,173	27,993	19,000	0,179	40,220	96,820		34,310	1,352
357	Кисель	180			21,762	88,110					0,396		0,618	1,980	1,620		0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000				0,022			0,220	4,000	13,000		2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800				0,080	0,080		0,060	14,600	25,000		8,000	0,560
	Итого за Обед	750,000	30,475	21,939	79,229	620,302				0,510	46,991	380,512	3,596	139,013	497,391		139,174	4,138
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 260,000	52,440	51,654	162,349	1 309,574				0,955	48,365	477,433	8,537	198,702	718,551		180,614	8,199
Дни/неделя: Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет																		
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe
Завтрак																		
15	Сыр (порезанный)	15	3,900	3,915		51,600				0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000		6,750	0,150
120	Суп мясной с макаронами и картофелем	200	4,674	3,870	17,699	125,042				0,067	1,300	26,400	0,256	129,312	105,600		16,912	0,410
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,053	13,163	54,748				0,002	1,700	0,590	0,008	6,550	9,120		4,880	0,883
	Батон	40	2,000	0,000	18,400	88,000				0,044			0,680	7,600	26,000		5,200	0,480
348	Сок 200 мл в пакете	200			22,400	90,000				0,020	2,000				14,000		8,000	2,800
	Итого за Завтрак	655,000	11,610	8,240	71,662	409,399				0,138	5,120	61,480	1,019	292,462	250,720		41,742	4,723
Обед																		
60	Икра осетровая	60	1,020	5,000	3,400	81,600				0,072	4,200		1,860	24,600	22,200		9,000	0,420
82	Борщ из свеклы с капустой со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321				0,058	16,854	164,531	1,967	28,562	43,769		18,942	0,830
279	Тертый мясной с томатным соусом	120	12,226	20,235	15,038	292,542				0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110		24,580	1,849
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401				0,160	16,000	112,210	0,336	12,040	16,000		74,220	2,516
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,952				0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891		0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000				0,022			0,220	4,000	13,000		2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800				0,080	0,080		0,060	14,600	25,000		8,000	0,560
	Итого за Обед	750,000	23,234	35,227	82,629	751,596				0,413	375,834	282,892	8,446	114,453	364,189		138,242	6,456
	Итого за Субботу - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 405,000	34,848	43,467	155,291	1 160,996				0,551	380,954	345,372	10,465	407,915	614,900		179,984	11,179

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,039	0,944	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
384	Корейский салатик	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,200	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	33,500	3,300
	Итого за завтрак	590,000	16,165	8,896	75,520	427,621	0,128	16,378	44,200	1,150	130,608	129,850	33,772	4,064
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
108	Суп с кашками на курином бульоне	200	6,975	2,194	19,149	170,992	0,101	206,300	27,214	2,220	88,392	17,896	1,174	
259	Жирное по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984
349	Колбас из сосисок ибон	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,160	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022			0,720	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,040		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за обед	720,000	28,192	28,648	87,639	770,219	0,503	473,380	374,565	6,550	99,516	374,841	88,632	6,605
	Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 310,000	38,357	37,544	166,159	1 137,831	0,681	429,758	418,765	7,700	230,124	504,694	132,105	10,569

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	Омлет картофельный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,022	187,650	421,030	32,040	4,777
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	0,200	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	33,500	3,300
	Итого за завтрак	540,000	29,557	28,225	51,888	585,469	0,248	15,971	493,400	2,772	224,600	471,770	55,540	9,376
71	Омлет свиные 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 на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
268	Виточка мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	41,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	3,789
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000		0,465	90,890	248,700	80,470	5,137
349	Колбас из сосисок	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311		0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022			0,720	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,040		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за обед	750,000	38,346	35,510	92,953	845,898	1,116	378,449	291,294	6,616	182,193	508,203	111,772	8,940
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 290,000	67,903	63,835	144,941	1 431,367	1,364	392,430	784,694	9,488	406,793	979,973	197,312	18,316

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
15	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	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,208	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Каша из консервов "Каша со ступенчатым маслом и маслом"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
348	Сок 200 мл в упаковке	200	2,800	0,000	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за завтрак	655,000	14,993	13,273	90,251	544,681	0,227	2,000	82,100	0,974	280,250	285,720	55,460	4,226
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
102	Суп гороховый на 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
249	Рыба, запеченная в масле	90	15,565	13,992	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
128	Картофельное пюре	150	3,349	3,333	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
342	Колбас ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000						0,076
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022			0,720	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,040		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за обед	720,000	30,590	24,241	75,970	637,148	0,611	491,377	483,433	3,839	199,085	502,993	121,988	6,510
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 375,000	45,583	37,514	166,831	1 181,829	0,838	405,046	565,533	4,813	479,336	788,713	176,748	10,736

День/неделя: Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и сушеными яблоками	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	560,000	26,687	14,179	93,879	619,719	0,215	17,326	83,380	1,660	219,780	357,540	66,810	5,668
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
96	Рассольник капустный с курицей на курином бульоне	200	4,658	4,990	13,178	108,001	0,069	7,824	52,431	1,559	22,822	82,330	17,321	0,821
260	Гуляш из говядины	90	12,839	17,401	3,460	220,430	0,062	3,639	20,069	2,884	20,069	124,148	16,759	1,407
171	Каши рисовая рассыпчатая	150	4,006	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,040	0,080	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,040	371,143	308,552	5,533	79,671	342,728	81,840	4,831
	Итого за Обед	720,000	25,463	26,734	83,472	682,002	0,303	388,469	392,132	7,393	259,451	695,368	148,650	9,899
	Итого за Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	52,150	40,913	177,451	1 301,721	0,518							
День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe
Завтрак														
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	Каши манная "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	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,044	0,140	26,000	0,044	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	17,115	12,741	64,894	524,209	0,223	1,470	85,468	1,380	344,800	338,984	59,782	2,777
Обед														
102	Нарезка овощей	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	170,831	1,860	24,600	22,700	9,000	0,420
293	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	13,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,456	33,802	105,679	31,012	1,815
128	Картофельное пюре	150	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,474	24,174	0,983
349	Компот из сухофруктов	180	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,720	96,820	34,510	1,332
	Хлеб пшеничный	20	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,001	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	2,800	0,220	13,000	2,800	0,220	0,560
	Итого за Обед	720,000	38,616	29,250	76,339	717,494	0,619	390,313	194,536	5,909	132,813	476,063	119,196	5,391
	Итого за Воскресенье - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	55,731	41,991	161,233	1 261,703	0,842	391,783	279,994	7,280	477,613	815,049	169,978	8,168
День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe
Завтрак														
204	Макароны из твердых сортов 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	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,044	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,269	15,300	78,000	1,890	307,660	270,290	45,590	5,537
Обед														
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,000	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,500	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	3,600	16,000	0,160	12,040	112,210	74,220	2,516
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	0,018	0,018	0,180	12,600	7,200	0,540	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	4,000	0,220	13,000	2,800	0,220	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,040	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560	0,560
	Итого за Обед	720,000	26,212	28,206	86,138	702,873	0,637	13,970	232,732	3,221	87,092	361,359	131,092	6,992
	Итого за Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет	1 290,000	43,744	40,174	179,453	1 259,463	0,866	29,270	301,732	5,211	388,862	631,640	176,592	12,250

День/неделя: Суббота - 2. неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и кусочками яблоков	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	3,300
	Итого за завтрак	560,000	26,687	14,179	93,799	619,719	0,215	17,326	83,380	1,660	219,780	351,540	66,810	5,868
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
96	Рисовый суп-лапша с куриным бульоном	200	4,638	4,090	13,178	108,001	0,069	7,824	17,431	1,559	22,822	82,330	17,321	0,821
260	Гуляш из говядины	90	12,839	17,401	3,460	220,430	0,062	3,639	52,220	2,884	20,069	124,148	16,799	1,407
171	Каша рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080		0,060	14,600	23,000	8,000	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,040			0,044	26,000	5,600	8,000	0,560
	Итого за обед	720,000	25,463	26,274	83,172	682,002	0,303	371,143	308,532	5,533	79,671	342,728	81,840	4,831
Итого за Субботу - 2. неделя с 7 до 11 лет														
		1 280,000	53,150	40,913	177,451	1 301,721	0,518	388,469	392,132	7,393	299,451	695,368	148,650	9,899
День/неделя: Воскресенье - 2. неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	137,350	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	0,440	4,950	4,400	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за завтрак	500,000	17,115	12,741	84,894	524,209	0,223	1,470	85,468	1,380	344,000	338,984	59,782	2,777
Обед														
	Нарезка овощей	60	1,020	5,400	5,000	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	2,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
293	Картофель запеченный (солью)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	24,174	24,174	0,983
128	Кефирное 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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,082	0,080		0,220	13,000	2,800	0,220	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,040	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за обед	720,000	38,616	29,250	76,339	737,194	0,619	390,313	194,326	5,900	122,813	476,065	110,186	5,391
Итого за Воскресенье - 2. неделя с 7 до 11 лет														
		1 220,000	55,731	41,991	161,233	1 261,703	0,842	391,783	279,994	7,280	477,613	815,049	169,576	8,168
День/неделя: Понедельник - 3. неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
204	Макароны из твердых сортов пшеницы с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,000	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	4,400	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	3,300
	Итого за завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,100	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,937
Обед														
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,660	10,200	18,001	8,400	0,300
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
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 на воде	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,082	0,220	4,000	0,220	13,000	2,800	0,220	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,040	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за обед	720,000	26,242	16,148	86,148	702,823	0,657	23,270	232,732	3,321	81,002	361,350	131,002	6,893
Итого за Понедельник - 3. неделя с 7 до 11 лет														
		1 290,000	43,774	40,174	179,463	1 259,463	0,866	39,270	301,732	5,211	588,862	631,640	176,592	12,250

День/неделя: Вторник - 3 неделя с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Затраты	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
209	Ябло отварное, 1 шт.	50	12,700	11,500	0,700	137,000		0,070								
173	Каша пшеница изюмная	200	5,694	6,515	27,655	192,650		0,157	0,988	250,000		0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
384	Каша из вареной пшеницы со сливочным маслом и сахаром	200	2,460	2,250	16,890	95,610		0,030	0,390	9,000		0,060	101,972	140,100	35,628	0,920
	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 Вторник	500,000	24,654	20,665	69,335	562,760		0,112	1,178	294,200		1,350	166,972	364,600	54,628	3,970
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
88/2011	Широкое картофельное пюре	200	4,314	9,331	175,351	96,812		0,074	20,455	175,351		0,997	28,783	62,011	18,542	0,873
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054		0,001		20,000		0,050	14,448	4,000	0,792	0,114
349	Колбас с грибами	200	0,160	16,894	70,670	70,670		0,012	354,000			0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033				0,330	6,000	19,500	4,200	0,370
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	71,700		0,120	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Вторник - 3 неделя с 7 по 11 лет	705,000	24,288	38,659	107,674	881,216		0,267	384,175	259,252		2,287	86,831	144,411	49,334	3,496
	Итого за Вторник - 3 неделя с 7 по 11 лет	1 205,000	48,942	59,314	177,009	1 443,996		0,579	393,653	553,452		4,137	253,803	509,011	103,962	7,466

День/неделя: Среда - 3 неделя с 7 до 11 лет

№ п/п	наименование	масса порции	Энергетическая					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Б	Ж	У	З	Омега								
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,113	1,674	80,421	3,696		32,409	140,600	22,860	1,789
173	Каша гречневая вареная	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	3,010	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Запеканка	510,000	21,023	30,277	68,422	632,212	0,319	3,374	97,001	4,480		56,999	287,930	107,560	5,628
						Омега									
102	Нарезка овощей	60	1,020	5,000	5,000	81,600	0,012	4,200		1,860		24,600	22,200	9,000	0,420
291	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	3,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436		33,802	105,679	31,012	1,815
342	Котлет куриные	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,126	4,216	371,088	3,972		31,186	247,029	56,207	2,280
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		350,000			4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060		14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Среда - 3 неделя с 7 до 11 лет	720,000	31,056	36,096	829,897	829,897	0,440	366,100	541,919	6,548		104,182	412,908	107,019	5,371
	Итого за Четверг - 3 неделя с 7 до 11 лет	1 230,000	53,009	64,373	164,106	1 462,109	0,759	369,674	638,920	13,028		167,187	700,836	214,579	10,959

Дать ответ: Четверг - 3 неделя с 7 до 11 лет

День/неделя: Четверг - 3 неделя с 7 до 11 лет

№	наименование	масса порции	Б	Ж	У	Затраты			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
15	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	Каша молочная "Ягуды"	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	Корейский салат	200	2,220	2,250	16,320	94,500		0,030	0,390	9,000		0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000		0,044				0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукты (яблоки)	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 Запятые	605,000	15,253	13,873	83,191	524,071		0,252	16,719	82,100		1,274	304,250	288,220	60,960	4,726
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
82	Борщ из свеклы с сметаной на бульоне	200	1,550	4,661	10,076	88,321		0,038	16,854	164,551		1,867	28,562	43,769	18,942	0,830
	Борщ	90	2,353	2,061	8,250	350,454		0,216	0,281	126,440		4,958	83,647	256,172	33,066	2,135
173	Каша гречневая вареная	150	4,695	4,122	21,180	140,401		0,160		16,000		0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398		0,001	4,100	0,500		0,220	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000		0,022				0,220	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800		0,080	0,080			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	24,278	32,615	73,371	701,771		0,272	32,215	477,292		7,967	158,199	475,941	153,428	7,657
	Итого за Четверг - 3 недели с 7 до 11 лет	1 325,000	49,631	47,488	156,522	1 265,945		0,225	49,034	499,392		9,235	462,449	762,161	214,388	12,983

День/неделя: Пятница - 3 неделя с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак

188	Запеканка рисовая с творогом и стевеном молочном	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,345
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	4,400	0,859
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,100	0,440	8,000	26,000	4,400	0,859
348	Сир 200 мл в нлз.уп.	200	22,400	0,000	0,000	90,000	0,020	2,000	0,100	0,440	8,000	26,000	4,400	0,859
	Итого за Пятница - 3 неделя с 7 до 11 лет	610,000	24,051	13,275	101,559	637,859	0,189	2,726	83,500	1,552	194,180	349,160	60,810	5,344

День/неделя: Суббота - 3 неделя с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак

181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
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
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,100	0,440	8,000	26,000	4,400	0,859
349	Хлеб пшеничный	180	0,600	0,060	4,700	20,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	13,500	3,300	0,440
	Итого за Суббота - 3 неделя с 7 до 11 лет	590,000	8,181	6,761	72,163	387,869	0,150	17,688	35,780	1,098	137,158	138,970	28,352	4,947

День/неделя: Воскресенье - 3 неделя с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак

14	Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
173	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
376	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,100	0,440	8,000	26,000	4,400	0,859
	Итого за Воскресенье - 3 неделя с 7 до 11 лет	500,000	12,674	21,906	93,873	626,138	0,243	1,088	81,200	2,670	131,422	222,340	55,228	3,319

Обед

71	Понедельник сывороточные	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 с вермишелью на 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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
202	Салат из овощей	150	3,643	3,643	36,008	198,821	0,087	16,000	16,000	0,805	14,330	46,370	8,380	0,653
342	Компот из сухофруктов	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	3,000	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	3,000	0,560
	Итого за Воскресенье - 3 неделя с 7 до 11 лет	720,000	23,064	30,338	101,795	826,516	0,457	375,746	387,541	5,888	97,650	339,160	68,120	5,115

Обед

120	Понедельник сывороточные	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 с вермишелью на 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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
202	Салат из овощей	150	3,643	3,643	36,008	198,821	0,087	16,000	16,000	0,805	14,330	46,370	8,380	0,653
342	Компот из сухофруктов	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	3,000	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	3,000	0,560
	Итого за Воскресенье - 3 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	45,738	52,244	195,578	1 440,654	0,694	376,834	468,741	8,558	229,072	561,520	123,248	8,441

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	45,074	51,239	203,647	1 466,102	0,591	382,688	334,422	5,056	394,767	454,959	104,572	9,543
Вторник - 1 неделя	49,500	45,020	170,325	1 294,113	0,720	389,272	304,106	5,492	243,772	634,835	138,636	6,379
Среда - 1 неделя	65,893	44,883	195,613	1 460,963	1,959	57,547	403,632	6,670	393,293	864,171	216,162	15,393
Четверг - 1 неделя	54,025	48,253	168,976	1 331,456	0,713	26,155	610,052	6,018	284,388	772,538	184,785	9,998
Пятница - 1 неделя	52,440	53,674	162,559	1 309,574	0,955	48,365	477,433	8,937	198,702	718,551	180,414	8,299
Суббота - 1 неделя	34,848	43,467	165,291	1 160,986	0,551	380,954	345,572	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179
Воскресенье - 1 неделя	48,357	37,544	168,159	1 137,831	0,681	429,758	418,765	7,700	230,124	584,694	132,105	10,369
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,591	46,297	173,796	1 308,718	0,796	244,960	413,397	7,191	307,566	652,053	162,380	10,166
Понедельник - 2 неделя	67,903	63,825	144,941	1 431,367	1,364	392,420	784,694	9,388	406,593	979,973	197,312	18,316
Вторник - 2 неделя	45,583	37,514	166,021	1 181,829	0,838	405,046	565,533	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736
Среда - 2 неделя	35,544	45,634	192,981	1 334,924	0,424	33,949	303,312	2,817	225,440	320,189	93,734	7,458
Четверг - 2 неделя	48,950	51,894	156,118	1 286,340	0,642	406,686	858,460	12,380	167,338	590,751	140,528	9,262
Пятница - 2 неделя	41,544	50,830	205,905	1 445,212	0,733	32,908	460,301	9,147	235,076	555,772	134,974	8,824
Суббота - 2 неделя	52,150	40,913	177,451	1 301,721	0,518	388,469	392,132	7,393	299,451	695,468	148,650	9,899
Воскресенье - 2 неделя	55,731	41,991	161,233	1 281,703	0,842	391,783	279,994	7,200	477,613	815,049	169,978	8,168
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	49,629	47,516	172,093	1 320,428	0,766	292,909	520,632	7,603	327,292	677,959	151,706	10,380
Понедельник - 3 неделя	43,774	40,174	179,463	1 259,463	0,866	29,270	301,732	5,211	388,862	631,640	176,592	12,350
Вторник - 3 неделя	48,942	59,314	177,009	1 443,996	0,579	385,553	553,452	4,137	253,803	509,011	103,962	7,466
Среда - 3 неделя	53,009	64,373	164,106	1 462,109	0,959	369,474	638,220	13,028	167,187	700,838	214,579	10,959
Четверг - 3 неделя	49,631	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,392	9,235	462,449	762,161	214,388	12,383
Пятница - 3 неделя	74,674	34,541	191,095	1 387,790	1,110	18,200	337,406	4,879	342,552	912,574	197,056	13,311
Суббота - 3 неделя	38,965	31,207	144,630	984,764	0,660	412,630	236,445	5,267	272,299	630,966	173,703	9,231
Воскресенье - 3 неделя	45,718	52,244	195,578	1 440,654	0,694	376,834	468,741	8,558	229,072	561,520	123,348	8,444
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	50,676	47,049	172,629	1 320,660	0,813	234,428	433,727	7,188	302,318	672,673	171,947	10,592
ИТОГО среднее за 3 недели	49,632	46,954	172,839	1 316,602	0,792	257,632	455,919	7,377	317,392	667,575	162,011	10,179
Норма СанПин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак		Обед	Итого за день
	Завтрак	Обед		
Понедельник - 1 неделя	370,000	705,000	705,000	1 275,000
Вторник - 1 неделя	500,000	720,000	720,000	1 220,000
Среда - 1 неделя	560,000	720,000	720,000	1 280,000
Четверг - 1 неделя	500,000	720,000	720,000	1 220,000
Пятница - 1 неделя	510,000	750,000	750,000	1 260,000
Суббота - 1 неделя	655,000	750,000	750,000	1 405,000
Воскресенье - 1 неделя	590,000	750,000	750,000	1 340,000
Понедельник - 2 неделя	540,000	750,000	750,000	1 290,000
Вторник - 2 неделя	655,000	720,000	720,000	1 375,000
Среда - 2 неделя	590,000	705,000	705,000	1 295,000
Четверг - 2 неделя	510,000	720,000	720,000	1 230,000
Пятница - 2 неделя	500,000	720,000	720,000	1 220,000
Суббота - 2 неделя	560,000	720,000	720,000	1 280,000
Воскресенье - 2 неделя	500,000	720,000	720,000	1 220,000
Понедельник - 3 неделя	570,000	720,000	720,000	1 290,000
Вторник - 3 неделя	500,000	705,000	705,000	1 205,000
Среда - 3 неделя	510,000	720,000	720,000	1 230,000
Четверг - 3 неделя	605,000	720,000	720,000	1 325,000
Пятница - 3 неделя	610,000	720,000	720,000	1 330,000
Суббота - 3 неделя	590,000	720,000	720,000	1 310,000
Воскресенье - 3 неделя	500,000	720,000	720,000	1 220,000
ИТОГО среднее за 3 недели	554	722	700	1 276
Норма СанПин	500	700	700	1 200

Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
204	Макаронные изделия 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	0,100	0,500			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
338	Фрукт (яблоко)	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	590,000	19,090	13,567	94,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,480	295,880	48,060	6,101
Обед														
71	Паровая овсянка	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 гороховый на бульоне	250	18,961	6,871	210,831	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из сухофруктов	200	0,030	0,010	13,813	55,467	0,001	350,044		1,690		0,990	0,778	0,067
	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	815,000	40,751	43,890	120,843	1 006,814	0,449	375,668	339,021	3,927	101,162	217,786	73,531	4,282
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 405,000	49,841	57,457	219,106	1 604,044	0,670	390,592	437,921	5,947	440,592	513,666	121,591	10,383
Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
14	Мясо (порцианка)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,800		0,020
	Пельмени	50	3,900	7,690	34,645	270,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
175	Каша молочная "Прудица"	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	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	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	16,293	25,793	111,824	742,171	0,226	1,898	101,700	2,786	176,580	260,870	59,480	2,542
Обед														
71	Омлет свежий порционный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
293	Пюре из картофеля (соль)	100	26,003	15,196	0,537	250,308	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					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	870,000	40,187	24,655	84,871	235,781	0,600	397,496	267,937	3,574	122,868	491,892	110,922	5,996
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	56,480	50,448	196,795	1 477,952	0,876	399,394	369,637	6,360	299,568	752,762	170,561	7,538
Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и стевенным яблоком	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
338	Фрукт (яблоко)	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	590,000	30,819	16,187	100,893	482,869	0,227	17,410	98,380	1,906	242,150	401,610	73,750	6,090
Обед														
71	Пюре из картофеля порционное	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	Пш из свеклы порцианка на бульоне	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091
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
	Пюре на говяжьих 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
	Сок в ассортианте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,340
	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	870,000	47,210	35,301	124,208	1 006,368	1,395	55,527	443,183	5,900	216,777	621,219	185,784	11,709
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	78,029	51,488	225,101	1 689,237	1,632	72,937	541,563	7,806	458,527	1 022,859	259,534	17,799

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
174	Каши рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658		
384	Каши из консервов "Каши со ступинским молоком и маслом"	200	2,460	2,250	16,330	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,350	10,000		7,000	0,550		
	Итого за Завтрак	550,000	25,820	21,956	88,929	657,811	0,242	1,937	306,800	1,062	216,760	406,150	59,880	3,708		
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
96	Рисовый суп/картофель на курином бульоне	250	5,097	5,303	21,750	132,565	0,083	16,779	217,581	2,045	37,843	98,710	22,032	1,058		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,003	32,340	167,630	21,160	1,925		
173	Каши гречневая каша	180	5,585	5,078	25,190	168,271	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
1008	Наличие из молока	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,340		
	Хлеб ржаной-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	870,000	34,727	32,126	108,703	870,272	0,616	33,083	405,961	5,698	122,063	487,790	166,292	7,590		
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 430,000	60,547	54,382	197,632	1 528,083	0,858	35,020	712,761	7,160	349,823	893,940	226,172	11,698		

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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 отварные	180	6,743	3,694	43,038	232,621	0,164		16,000	0,555	16,230	55,020	9,980	1,013		
376	Чай с сахаром	200	0,203	0,051	13,043	53,348	0,001	0,100	0,500		4,590		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 Пятница	550,000	24,483	31,800	91,921	753,546	0,497	1,928	99,022	5,147	64,890	244,983	45,190	4,295		
71	Овощи 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		
101	Суп картофельный с жаркой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	195,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,132	171,362	0,208		23,600	0,330	1,980	16,620	6,400	0,945		
357	Кисель	180			21,762	88,110	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,642	58,283	453,583	4,732	171,079	590,005	168,980	5,494		
	Итого за Обед	900,000	35,619	27,766	97,876	744,879	1,139	60,221	552,605	9,879	238,960	834,908	214,170	9,789		
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	60,032	59,566	189,797	1 698,445										

День/неделя: Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
15	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		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,148	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,800		
348	Сок 200 мл в пакете	200			22,400	90,000	0,020	2,000								
	Итого за Суббота	705,000	12,779	9,207	76,087	440,650	0,155	5,445	68,080	1,083	325,790	277,120	45,970	6,226		
82	Икра осетровая	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
279	Борщ из свеклы капустный со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194		
130	Тыфляки мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	9,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965		
173	Каши гречневая каша	180	5,585	5,078	25,190	168,271	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	3,500	0,400	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,340		
	Хлеб ржаной-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	900,000	30,666	42,505	103,867	832,116	0,528	38,201	272,532	11,559	179,833	458,840	169,591	8,077		
	Итого за Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше	1 605,000	43,445	51,712	179,954	1 372,766	0,683	388,246	390,632	12,542	475,623	735,960	215,561	12,903		

Дети/подростки: Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше																			
Завтрак																			
181	Каша овсяная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405					
384	Кофе с сахаром	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440					
384	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	15,000	52,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	16,625	16,625	1,255	155,384	131,659	37,076	4,145					
Итого за Обед																			
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 с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,550	255,175	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430					
259	Жареное мясо с картофелем	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482					
349	Компот из фруктов	180	0,144	15,204	15,204	63,602	0,011	353,600	6,000	0,072	5,760	3,960	3,400	0,827					
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,090	12,000	37,500	12,000	0,840					
349	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	431,640	506,384	8,110	127,436	459,990	125,623	7,609					
Итого за Ужин																			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	16,625	16,625	1,255	155,384	131,659	37,076	4,145					
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше																			
Завтрак																			
210	Омлет натуральный	200	34,217	36,728	6,068	402,401	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	0,109	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	16,157	656,800	3,594	265,140	616,930	66,660	10,950					
Итого за Обед																			
71	Омлет натуральный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500					
88	Щи на свином салате на бульоне	240	5,922	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,909	23,174	1,091					
268	Витонит на масле с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	20,000	3,752	155,643	25,210	1,983	1,983					
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,941	5,065	43,356	302,151	0,730	0,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159					
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					
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,090	12,000	37,500	12,000	0,840					
349	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	434,94	354,747	7,485	227,569	690,283	176,564	10,988					
348	Хлеб ржаной-пшеничный	800,000	46,217	46,074	113,226	1,007,878	1,555	50,851	1,011,544	11,079	512,909	1,231,213	342,564	21,558					
Итого за Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше																			
Завтрак																			
71	Омлет натуральный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500					
88	Щи на свином салате на бульоне	240	5,922	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,909	23,174	1,091					
268	Витонит на масле с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	20,000	3,752	155,643	25,210	1,983	1,983					
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,941	5,065	43,356	302,151	0,730	0,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159					
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					
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,090	12,000	37,500	12,000	0,840					
349	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	434,94	354,747	7,485	227,569	690,283	176,564	10,988					
348	Хлеб ржаной-пшеничный	800,000	46,217	46,074	113,226	1,007,878	1,555	50,851	1,011,544	11,079	512,909	1,231,213	342,564	21,558					
Итого за Обед																			
71	Омлет натуральный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500					
88	Щи на свином салате на бульоне	240	5,922	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,909	23,174	1,091					
268	Витонит на масле с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	20,000	3,752	155,643	25,210	1,983	1,983					
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,941	5,065	43,356	302,151	0,730	0,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159					
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					
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,090	12,000	37,500	12,000	0,840					
349	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	434,94	354,747	7,485	227,569	690,283	176,564	10,988					
348	Хлеб ржаной-пшеничный	800,000	46,217	46,074	113,226	1,007,878	1,555	50,851	1,011,544	11,079	512,909	1,231,213	342,564	21,558					
Итого за Ужин																			
71	Омлет натуральный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500					
88	Щи на свином салате на бульоне	240	5,922	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,909	23,174	1,091					
268	Витонит на масле с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	20,000	3,752	155,643	25,210	1,983	1,983					
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,941	5,065	43,356	302,151	0,730	0,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159					
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					
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,090	12,000	37,500	12,000	0,840					
349	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	434,94	354,747	7,485	227,569	690,283	176,564	10,988					
348	Хлеб ржаной-пшеничный	800,000	46,217	46,074	113,226	1,007,878	1,555	50,851	1,011,544	11,079	512,909	1,231,213	342,564	21,558					
Итого за Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше																			
Завтрак																			
71	Омлет натуральный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500					
88	Щи на свином салате на бульоне	240	5,922	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,909	23,174	1,091					
268	Витонит на масле с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	20,000	3,752	155,643	25,210	1,983	1,983					
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,941	5,065	43,356	302,151	0,730	0,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159					
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					
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,090	12,000	37,500	12,000	0,840					
349	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	434,94	354,747	7,485	227,569	690,283	176,564	10,988					
348	Хлеб ржаной-пшеничный	800,000	46,217	46,074	113,226	1,007,878	1,555	50,851	1,011,544	11,079	512,909	1,231,213	342,564	21,558					
Итого за Обед																			
71	Омлет натуральный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500					
88	Щи на свином салате на бульоне	240	5,922	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,909	23,174	1,091					
268	Витонит на масле с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	20,000	3,752	155,643	25,210	1,983	1,983					
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,941	5,065	43,356	302,151	0,730	0,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159					
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					
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,090	12,000	37,500	12,000	0,840					
349	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	434,94	354,747	7,485	227,569	690,283	176,564	10,988					
348	Хлеб ржаной-пшеничный	800,000	46,217	46,074	113,226	1,007,878	1,555	50,851	1,011,544	11,079	512,909	1,231,213	342,564	21,558					
Итого за Ужин																			
71	Омлет натуральный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500					
88	Щи на свином салате на бульоне	240	5,922	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,909	23,174	1,091					
268	Витонит на масле с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	20,000	3,752	155,643	25,210	1,983	1,983					
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,941	5,065	43,356	302,151	0,730	0,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159					
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					
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,090	12,000	37,500	12,000	0,840					
349	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	434,94	354,747	7,485	227,569	690,283	176,564	10,988					
348	Хлеб ржаной-пшеничный	800,000	46,217	46,074	113,226	1,007,878	1,555	50,851	1,011,544	11,079	512,909	1,231,213	342,564	21,558					
Итого за Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше																			
Завтрак																			
71	Омлет натуральный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500					
88	Щи на свином салате на бульоне	240	5,922	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,909	23,174	1,091					
268	Витонит на масле с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	20,000	3,752	155,643	25,210	1,983	1,983					
304																			

День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252		151,760	181,650	40,880		0,658
384	Бюфетный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060						
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 (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300			24,800	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	640,000	12,720	10,976	97,999	546,701	0,206	16,937	56,800	1,062		185,760	224,150	59,980	6,398	
Обед																
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400		15,500	28,000	17,000		0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584		52,739	12,551	17,000		0,709
392	Пельмени	205	16,044	35,659	56,069	613,654	0,001		20,000	0,050		14,448	4,260	0,292		0,114
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330		6,000	19,500	4,200		0,330
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090		21,900	37,500	12,000		0,840
815,000	Итого за Обед		26,562	40,294	112,812	837,083	0,263	24,724	327,911	2,462		79,760	151,029	51,423	5,576	
Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше		1 455,000	39,282	51,570	211,811	1 477,784	0,471	41,661	394,711	3,514		265,520	375,309	111,403	7,974	
Итого за неделю: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше																

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,003	4,464	83,920	5,008		29,280	137,490	25,620		1,965
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100		21,860	63,900	11,640		1,188
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008		6,550	9,120	4,880		0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044					8,000	26,000	5,600		0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	24,877	26,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,500	6,556		65,690	256,510	47,240	4,276	
<i>Обед</i>																
71	Омлет с овощами порционными	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 на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511		36,662	73,009	23,851		1,194
280	Резь ошпарен на масле	280	21,770	25,604	28,166	429,474	0,268	34,011	636,053	4,295		51,259	276,155	66,391		3,471
349	Конфит из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018		1,311	0,891	0,700		0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330		6,000	19,500	4,200		0,330
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090		21,900	37,500	12,000		0,840
	<i>Итого за Обед</i>	870,000	31,942	32,949	84,798	759,617	0,533	412,448	884,681	2,644		124,131	437,131	121,122	6,396	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 420,000	56,819	59,133	182,603	1 486,419	0,782	418,512	989,184	13,900		199,821	693,644	168,882	10,872	

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше

№	Наименование порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																						
14	Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001					40,000	0,100									
	Печенье	50	3,900	7,600	34,645	220,000	0,040					5,500	1,750			10,000	0,020					
173	Каши пшеничные молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235				43,000	0,173			14,500	1,050					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100				43,000	0,173			175,050	1,149					
	Ватон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,100				0,500				4,400	0,859					
	Итого за Завтрак	550,000	14,096	23,354	100,784	666,649	0,282	1,335				89,000	2,703			26,000	3,558					
Обед																						
71	Панкеды с сыром порционные	100	1,100	0,200	3,800	26,000	0,060	25,000				183,002	0,700			14,000	0,900					
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,550				255,175	2,767			33,643	1,430					
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390				54,500	3,058			37,660	1,749					
202	Салат из овощей	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104					16,000	0,955			16,230	1,013					
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	1,600					0,180			55,020	1,013					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033					12,600	0,540			7,200	0,480					
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120				6,000	0,330			4,200	0,330					
	Итого за Обед	870,000	34,177	34,069	136,295	990,443	0,616	41,660				21,900	0,090			37,500	0,840					
Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше																						
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	48,273	57,363	237,079	1 657,092	0,898	45,995				508,677	8,000			101,570	6,802					
												286,288	10,783			659,640	10,360					

День/неделя: Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
188	Завтрак: рисовая с творогом и ступеным медом	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	0,813	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,040	0,040	0,440		8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,300		16,500	13,500	3,300	0,440	
	Итого за завтрак	390,000	30,819	16,187	100,893	642,869	0,237	17,410	98,380	1,906		242,150	401,640	75,750	6,099	
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400		15,500	28,000	17,000	0,700	
96	Рассольник: ленинградский на курином бульоне	250	5,097	5,303	16,130	132,565	0,083	9,779	217,381	2,645		37,843	98,710	22,032	1,058	
171	Гуляш из телятины	100	14,971	18,698	3,731	238,309	0,068	4,084	57,880	2,984		137,108	18,619	1,557	0,879	
342	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	10,000	20,000	0,690		98,250	32,220	0,679	0,036	
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,120	0,090	0,090		21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,044	0,040	0,040	0,440		8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090		21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за обед	470,000	10,037	10,723	104,431	820,785	0,401	20,883	401,961	6,519		113,702	419,669	106,071	5,209	
	Итого за Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	60,856	46,910	205,344	1 503,654	0,638	47,293	500,341	8,425		355,252	820,708	179,821	11,299	

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
7	Бутерброд горючий 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	Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	212,571	0,161	1,508	47,200	0,196		152,080	186,470	44,380	0,992	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,001		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,040	0,040	0,440		8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за завтрак	550,000	18,575	14,236	93,552	578,309	0,256	1,769	94,068	1,417		374,280	476,124	68,652	2,973	
102	Икра осетровая	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	210,831	3,100		41,000	37,000	15,000	0,700	
293	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	171,593	0,249	9,504	171,593	3,037		41,857	127,596	38,761	2,231	
128	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	1,455	1,253		15,867	236,094	26,861	1,092	
349	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	
	Компот на софорушках	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018		6,000	19,500	0,700	0,861	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,044	0,040	0,040	0,440		8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090		21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за обед	470,000	45,411	37,651	98,235	928,485	0,776	400,716	239,479	8,045		174,795	374,641	138,892	6,442	
	Итого за Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	63,986	51,287	191,787	1 506,794	1,032	402,505	333,547	9,462		549,075	950,775	207,544	9,216	

День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
204	Микронные изделия вторичные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	38,400	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	0,100	0,500	0,001		4,950	8,240	4,400	0,859	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,040	0,040	0,440		8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,300		16,500	13,500	3,300	0,440	
	Итого за завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263	597,240	0,221	15,324	88,940	2,020		324,000	295,880	48,060	6,101	
71	Осетрин сырный порционный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,020	7,000	29,999	0,100		16,999	20,999	14,000	0,500	
103	Суп с вермишелью на 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	
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	
173	Каши рисовая рассыпчатая	180	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190	10,000	20,000	0,502		13,680	133,370	88,220	2,987	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,000	0,180		6,000	19,500	7,200	0,540	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,044	0,040	0,040	0,440		8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090		21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за обед	470,000	30,814	32,618	104,936	836,163	0,796	18,264	281,830	4,110		184,081	455,168	169,861	7,755	
	Итого за Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	49,904	46,185	203,199	1 433,593	1,017	33,588	370,730	6,130		731,348	208,921	13,856		

День/неделя: Вторник - 3 неделя с 11 лет и старше																	
№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
209	Ябло отарное, 1 шт.	50	12,700	11,500	0,700	157,000				0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каши пшеница молотая	250	7,116	7,963	34,566	239,161				0,196	1,235	43,000	0,173	127,403	175,050	44,335	1,149
384	Хлеб из муки пшеницы	200	2,460	2,250	16,380	95,610				0,030	0,390	9,000	0,060				
	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	26,076	22,113	76,246	609,271				0,351	1,625	382,000	1,383	192,403	399,550	63,335	4,199
Обед																	
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500				0,045		16,000	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
88	Шоу из свеклы запущены на бульоне	250	5,992	5,925	11,686	121,006				0,093	25,567	219,181	2,496	35,927	77,509	23,174	1,091
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054				0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из фруктов, яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670				0,012	354,000		0,080	6,400	4,000	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500				0,033			0,330	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700				0,090	0,120	21,000	0,090	21,000	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	815,000	22,226	43,094	116,749	278,439				0,304	395,687	345,681	3,446	100,205	171,109	60,766	3,994
	Итого за Вторник - 3 неделя с 11 лет и старше	1 365,000	53,402	65,287	192,995	1 579,701				0,655	397,312	647,681	4,829	292,610	570,659	124,201	8,193
День/неделя: Среда - 3 неделя с 11 лет и старше																	
№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
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
173	Каши гречневая вареная	180	5,585	5,078	25,190	168,571				0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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	8,900	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	23,361	33,188	74,173	699,166				0,584	3,528	103,102	4,602	63,440	324,133	123,910	6,293
Обед																	
102	Нарезка овощей	100	1,700	9,000	9,000	136,000				0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
250	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593				0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,221
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,248				0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240					350,000						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500				0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700				0,120	0,120	21,000	0,090	21,000	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	38,798	43,783	119,925	1 041,381				0,369	371,542	643,767	11,191	127,139	509,793	135,535	6,797
	Итого за Среда - 3 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	62,159	76,371	194,168	1 732,237				1,153	375,070	746,869	15,793	211,079	833,926	259,445	13,090
День/неделя: Четверг - 3 неделя с 11 лет и старше																	
№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
15	Сыр (пармезан)	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 манная "Дружба"	250	7,893	8,203	42,429	273,571				0,161	1,508	47,200	0,196	152,000	186,870	44,380	0,992
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500				0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000				0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	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	655,000	16,613	15,368	91,849	578,171				0,245	17,018	90,700	1,211	332,680	322,270	69,830	4,922
Обед																	
71	Пюре картофеля порционное	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
82	Борщ из свеклы запущены со сметаной на 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
	Варенье	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	Каши гречневая вареная	180	5,585	5,078	25,190	168,571				0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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	0,836
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500				0,033			0,330	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700				0,120	0,120	21,000	0,090	21,000	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	40,387	38,685	91,752	387,123				0,715	46,716	551,813	9,401	192,962	565,149	189,571	9,338
	Итого за Четверг - 3 неделя с 11 лет и старше	1 525,000	57,120	54,053	183,601	1 465,394				1,000	63,734	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	14,260

День/неделя: Пятница - 3 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступинским молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	Затянутое	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	Затянутое	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,000	4,000	0,539		
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	Затянутое	0,044	2,000	0,020	0,440	8,000	26,000	5,000	0,440		
200	Суп 200 мл в миз.уп.	200	22,400	15,583	108,473	701,009	Обед	0,211	2,410	98,500	1,598	216,550	398,260	67,770	2,000		
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	Обед	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	12,000	0,700		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,350	12,480	97,581	Затянутое	0,064	6,304	210,831	1,584	52,739	12,551	12,551	0,709		
293	Запеканка запеченный (говядо)	100	26,003	15,196	0,537	230,398	Затянутое	0,145	0,438	3,327	0,580	15,867	236,094	26,861	1,092		
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	Затянутое	0,730	20,000	20,000	0,580	108,300	298,350	96,520	6,159		
357	Кнели	180	21,762	88,110	21,762	88,110	Затянутое	0,018	0,396	0,018	0,018	1,620	0,400	0,400	0,045		
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	Затянутое	0,033	0,120	0,330	0,330	19,500	4,200	0,330	0,440		
30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	Затянутое	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,440		
870,000	Итого за Пятница - 3 неделя с 11 лет и старше	1 510,000	57,026	24,972	110,235	903,940	Затянутое	1,137	23,258	340,838	4,555	184,949	672,803	169,672	9,875		
1 510,000	Итого за Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше	1 510,000	87,209	40,555	218,708	1 604,949	Затянутое	1,348	36,068	439,158	5,553	401,539	1 072,063	237,442	15,441		

День/неделя: Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	Затянутое	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	Затянутое	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,483		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	Затянутое	0,044	2,000	0,020	0,440	8,000	26,000	5,000	0,440		
150	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	Затянутое	0,045	15,000	0,045	0,300	34,000	16,500	13,500	3,300		
640,000	Итого за Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше	640,000	9,255	7,951	78,145	426,696	Затянутое	0,163	17,935	43,580	1,183	161,934	169,778	41,956	5,028		
71	Огури с соусом песто	100	0,700	0,100	1,900	11,000	Затянутое	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
101	Суп картофельный с мясной	250	4,578	2,916	15,333	105,386	Затянутое	0,103	15,000	185,964	1,266	74,416	22,560	0,991	0,991		
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	Затянутое	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	Затянутое	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	Затянутое	0,001	3,500	1,521	0,018	0,891	0,700	0,061	0,061		
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	Затянутое	0,033	0,120	0,330	0,330	19,500	4,200	0,330	0,440		
30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	Затянутое	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,440		
870,000	Итого за Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше	870,000	35,938	27,824	91,265	779,671	Затянутое	0,643	406,499	166,511	6,886	584,376	164,260	5,712	5,712		
1 510,000	Итого за Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше	1 510,000	45,193	35,775	169,410	1 146,317	Затянутое	0,808	424,434	297,164	5,869	338,445	745,146	208,716	10,440		

День/неделя: Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
14	Молоко (пастеризованное)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	Затянутое	0,001	40,000	0,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020		
173	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	Затянутое	0,040	5,500	0,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
376	Каша пшеничная молочная	250	2,116	2,963	34,566	239,161	Затянутое	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149		
200	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	Затянутое	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,000	4,000	0,539		
40	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	Затянутое	0,044	2,000	0,020	0,440	8,000	26,000	5,000	0,440		
550,000	Итого за Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше	550,000	14,096	21,354	100,784	666,649	Затянутое	0,282	1,335	89,000	2,701	156,835	257,290	64,135	3,558		
71	Пончики с сахаром	100	1,100	0,200	3,400	34,000	Затянутое	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040	Затянутое	0,125	11,550	255,175	2,767	33,643	105,990	22,370	1,450		
294	Шницель рубашкой из мяса атлан	100	18,189	20,651	12,907	311,401	Затянутое	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925		
202	Салат овощной	180	6,743	3,658	23,621	3,658	Затянутое	0,104	16,000	16,000	0,555	16,230	55,020	9,980	1,013		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	Затянутое	0,033	0,120	0,330	0,330	19,500	4,200	0,330	0,440		
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	Затянутое	0,033	0,120	0,330	0,330	19,500	4,200	0,330	0,440		
30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	Затянутое	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,440		
870,000	Итого за Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше	870,000	39,181	34,803	126,253	984,562	Затянутое	0,587	36,254	515,777	7,245	124,113	471,640	89,710	6,474		
1 420,000	Итого за Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	53,197	58,157	227,037	1 651,151	Затянутое	0,863	39,509	604,777	9,948	280,968	660,930	153,845	10,032		

Возрастная группа с 11 лет и старше															
Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
49,841	57,457	219,106	0,670	390,992	427,921	5,947	440,592	513,666	121,591	10,383					
56,480	50,448	196,795	0,876	399,394	369,457	6,360	299,568	752,762	170,562	7,638					
78,029	51,488	225,101	1,632	71,537	541,563	7,806	458,577	1 022,859	259,534	17,799					
60,547	54,382	197,682	0,858	35,020	712,761	7,160	349,623	893,940	226,172	11,698					
60,032	59,566	189,797	1,139	60,221	552,605	9,879	235,960	834,908	214,170	9,789					
43,445	51,712	179,954	0,683	388,246	390,632	12,542	475,623	735,960	215,561	12,903					
45,415	44,459	186,799	0,837	448,265	558,384	9,345	282,870	611,640	162,699	11,954					
56,256	52,787	199,319	0,956	256,439	597,646	8,434	363,245	766,534	195,756	11,738					
84,294	77,803	168,717	1,685	50,851	1 011,544	11,079	512,909	1 231,213	242,564	21,938					
52,727	43,321	194,687	1,042	432,996	712,404	5,967	549,258	923,864	217,312	12,578					
39,282	51,370	211,811	0,471	41,061	394,711	3,514	263,520	375,209	111,403	7,974					
56,819	59,133	182,003	0,782	418,512	989,184	13,900	199,821	693,644	168,882	10,872					
48,273	57,363	237,079	0,898	45,995	597,677	10,783	286,288	659,640	165,645	10,360					
60,856	46,910	205,344	0,638	47,393	500,341	8,425	355,252	820,708	179,821	11,290					
63,986	51,287	191,787	1,032	402,505	333,547	9,462	549,025	950,775	207,544	9,816					
59,034	55,312	198,775	0,931	204,188	648,487	9,019	388,010	807,865	184,739	12,118					
49,904	46,185	203,199	1,017	33,588	370,730	6,130	443,511	731,348	208,921	13,856					
53,402	65,207	192,995	0,655	397,312	647,681	4,829	292,610	570,659	124,301	8,193					
62,159	76,371	194,168	1,153	375,970	746,869	15,793	211,079	833,926	259,445	13,090					
57,120	54,853	183,601	1,000	63,734	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	14,260					
87,309	40,555	218,708	1,348	26,068	439,158	5,953	401,539	1 072,063	237,442	15,441					
45,193	35,775	169,410	0,808	424,434	297,164	5,869	328,445	745,146	206,716	10,440					
53,197	58,157	227,037	0,863	39,589	604,777	9,948	280,968	668,930	153,845	10,032					
53,758	53,758	198,445	0,978	194,256	535,442	8,462	354,971	787,513	287,144	12,187					
57,534	53,952	198,846	0,955	218,294	563,838	8,638	368,742	787,304	195,880	12,014					
90	92	383	1,4	70	900	1,4	1 200	1 200	300	18					
Норма Спиттин															

Возрастная группа с 11 лет и старше				Итого за день	
Завтрак	Обед				
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000			1 405,000
Вторник - 1 неделя	530,000	870,000			1 400,000
Среда - 1 неделя	590,000	870,000			1 460,000
Четверг - 1 неделя	550,000	870,000			1 420,000
Пятница - 1 неделя	550,000	900,000			1 450,000
Суббота - 1 неделя	705,000	900,000			1 605,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	870,000			1 510,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	900,000			1 490,000
Вторник - 2 неделя	705,000	870,000			1 575,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000			1 455,000
Четверг - 2 неделя	550,000	870,000			1 420,000
Пятница - 2 неделя	550,000	870,000			1 420,000
Суббота - 2 неделя	590,000	870,000			1 460,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	870,000			1 420,000
Понедельник - 3 неделя	590,000	870,000			1 460,000
Вторник - 3 неделя	550,000	815,000			1 365,000
Среда - 3 неделя	550,000	870,000			1 420,000
Четверг - 3 неделя	655,000	870,000			1 525,000
Пятница - 3 неделя	640,000	870,000			1 510,000
Суббота - 3 неделя	640,000	870,000			1 510,000
Воскресенье - 3 неделя	550,000	870,000			1 420,000
ИТОГО среднее за 3 недели				596	1 462
Норма Спиттин				550	800
					1 350