

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



« 02 » сентября

Фионов Т.В.
2024г.

**Примерное повозрастное меню и основные
показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания
учащихся общеобразовательных учреждений
Республики Мордовия**

№ п/п	Наименование дней несли, балл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Б1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<i>Итого за Заняток</i>													<i>Заняток</i>		<i>Обед</i>				
14	Мясной (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020						
181	Какао-желе на молочной	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,100	33,200	0,350	98,608	87,350	0,324						
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	0,600						
	Чай с сахаром	50	3,500	0,590	23,000	110,000	0,055	0,500	8,800	0,440	8,000	26,000	0,440						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	8,000	0,440	123,458	157,090	30,822						
	Хлеб пшеничный	500,000	11,125	13,647	80,672	492,109	0,160	1,088	73,700	1,240	1,240	9,000	2,248						
<i>Итого за Обед</i>													<i>Обед</i>		<i>Обед</i>				
	Яблоко ошпаренное	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	164,520	1,860	74,600	22,200	9,000						
	Шт из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207						
88/2011	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	0,126	0,248	7,470	6,840	0,192						
291	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	350,180	0,330	0,090	6,000	19,500	0,330						
348	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,090	21,900	37,500	0,840						
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,130	0,120	535,608	8,427	118,356	377,069	104,842						
	Хлеб ржаной-пшеничный	740,000	27,517	33,604	108,318	841,992	0,363	379,166	535,608	8,427	118,356	377,069	104,842						
<i>Итого за Обед</i>													<i>Обед</i>		<i>Обед</i>				
415	Крепленый сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	0,100	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	5,830	4,950	8,240	4,400						
	Итого за Поздравление	300,000	10,756	13,732	80,958	489,954	0,155	0,100	43,785	5,830	31,737	116,953	19,916						
	Итого за Поздравление - 1 неделя с 7 до 11 лет	1,500,000	49,298	61,183	266,949	1,824,055	0,678	380,584	655,093	16,097	273,581	651,112	155,630						
	Итого за Поздравление - 1 неделя с 7 до 11 лет																		
Теги: Исследования - Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет																			
№ п/п	Наименование дней несли, балл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		Б1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<i>Итого за Заняток</i>													<i>Заняток</i>		<i>Обед</i>				
294	Котлета говяжье из мяса птицы	90	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,990	0,009	1,200	15,300	4,800						
202	Салат отварной	150	5,643	3,564	36,008	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470						
377	Чай с лимонами	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	8,880						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	0,440	0,440	8,000	26,000	0,440						
	Хлеб пшеничный	510,000	23,864	12,915	84,356	522,670	0,285	6,350	33,980	3,804	61,190	232,260	81,150						
<i>Итого за Заняток</i>													<i>Заняток</i>		<i>Обед</i>				
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,832	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	360,000	1,416	25,060	21,400	11,500						
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012						
360	Плов из птицы	90	16,457	6,346	3,728	136,880	0,062	2,433	11,350	2,924	14,709	128,168	1,273						
128	Картофельное пюре	150	3,833	12,155	23,153	140,182	0,123	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510						
377	Чай с лимонами	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,090	21,900	37,500	0,330						
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,130	0,120	56,302	8,427	118,356	377,069	104,842						
	Хлеб ржаной-пшеничный	740,000	33,322	20,651	89,222	670,752	0,611	56,302	461,761	7,212	146,241	418,187	160,261						
<i>Итого за Обед</i>													<i>Обед</i>		<i>Обед</i>				
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	66,912	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022						
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	50,737	4,942	143,147	14,000	8,000						
	Итого за Поздравление	300,000	12,162	14,266	91,312	540,518	0,164	4,400	50,737	4,942	143,147	184,764	20,022						
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1,550,000	69,348	47,212	265,110	1,763,940	1,000	67,052	546,478	16,018	352,578	835,211	261,413						

Днев/неделя: Среды - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витаминиз (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>														
185	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	0,040	220,000	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
185	Какао гречишная молочная ваялка	200	9,241	7,776	39,404	0,256	264,991	40,000	0,450	40,000	40,000	136,315	241,543	
384	Какао из кондитерской "Какао со густым сливочным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	0,030	95,610	9,000	0,060	0,000	0,000	114,506	3,518	
<i>Батон</i>		50	3,500	0,500	23,000	0,055	110,000	54,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>19,101</i>	<i>18,216</i>	<i>113,429</i>	<i>0,381</i>	<i>690,601</i>	<i>1,690</i>	<i>3,110</i>	<i>160,315</i>	<i>319,043</i>	<i>150,806</i>	<i>5,168</i>	
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	0,027	67,078	760,000	1,766	12,600	22,622	15,790	0,607	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	0,065	97,281	16,454	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,660	0,001	555,054	20,000	0,050	14,448	4,200	0,292	0,114	
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	0,012	70,670	354,000	0,080	6,400	6,000	4,400	0,919	
376	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	0,330	4,200	
376	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,530	0,990	14,590	0,120	77,700	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за обед</i>		<i>705,000</i>	<i>24,198</i>	<i>42,221</i>	<i>113,988</i>	<i>0,256</i>	<i>928,283</i>	<i>373,974</i>	<i>4,281</i>	<i>91,270</i>	<i>148,831</i>	<i>54,864</i>	<i>3,772</i>	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,652	10,771	48,470	0,156	324,989	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	53,388	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>8,852</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>0,157</i>	<i>378,377</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,508</i>	<i>24,513</i>	
Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет														
		1 505,000	52,131	71,259	288,930	2 007,261	2 007,261	387,696	1 042,288	12,054	287,535	581,182	210,183	11,267
Днев/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витаминиз (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>														
14	Мороженое (порционный)	10	0,080	7,250	0,110	0,001	66,100	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	
210	Омлет картофельный	150	25,717	27,354	4,565	0,158	367,581	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	53,388	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	70,500	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
<i>Батон</i>		40	2,800	0,400	18,400	0,044	88,000	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,828</i>	<i>0,249</i>	<i>645,560</i>	<i>15,971</i>	<i>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,270</i>	<i>55,110</i>	<i>9,236</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	0,012	51,330	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
96	Расоление мясной говядины	200	1,958	4,015	13,114	0,061	96,881	7,824	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671	
259	Жаркое картофельное	240	17,195	20,370	27,599	0,255	360,880	58,464	3,404	39,542	228,892	54,697	2,984	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	0,010	79,660	140,000	0,832	8,400	2,380	2,380	0,450	
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	0,330	4,200	
<i>Хлеб ржаной-пшеничный</i>		30	2,530	0,990	14,590	0,120	77,700	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за обед</i>		<i>710,000</i>	<i>25,329</i>	<i>28,866</i>	<i>91,809</i>	<i>0,489</i>	<i>736,951</i>	<i>189,204</i>	<i>338,475</i>	<i>7,231</i>	<i>118,624</i>	<i>377,602</i>	<i>103,358</i>	<i>6,087</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепированный сахарный	100	10,556	13,681	67,915	0,154	436,566	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
<i>Снежок</i>		200	5,660	5,000	9,400	0,060	105,000	40,000	0,200	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>0,214</i>	<i>541,566</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 с 7 до 11 лет														
		1 590,000	70,882	83,202	219,962	0,952	1 924,086	206,975	955,160	16,273	614,011	1 149,885	204,014	17,206

Лей/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование линей недели, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)	Р	Мг
<i>Защитка</i>														
15	Сыр (швейцарский)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
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
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,002	54,748	6,550	0,002	1,700	0,580	0,008	6,520	4,880	5,200	0,480
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	7,600	0,680	7,600	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Линко за Защитку</i>														
67	Вяленет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Сул с вареном на булгоне	200	4,178	2,279	9,915	76,290	0,053	5,004	170,811	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Ковбага рубленая из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	156,340	38,700	1,661
173	Каши гречневая всякая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,100	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,316
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,340	4,400	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,990	37,500	12,000	0,840
<i>Линко за Обед</i>														
406	Пирожок с вареным ступенным мясом	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,340	4,400	4,400	0,859
<i>Линко за Поздник</i>														
Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 540,000	57,013	54,574	258,755	491,906	0,445	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051
Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 540,000	57,013	54,574	258,755	491,906	1,021	1,519	487,028	11,223	586,959	899,243	229,279	11,792
<i>Линко за Обед</i>														
Минеральные вещества (мг)														
№ реп.	Наименование линей недели, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)		Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Защитка</i>														
204	Пирожок отпаренный с сахаром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
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	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Брусок (блинко)	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<i>Линко за Защитку</i>														
Итого за Пятница		570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	270,290	219,290	45,900	5,957
<i>Обед</i>														
45	Салат из бездрожжевой капусты	60	0,852	3,055	5,980	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Сул с вареным на булгоне	200	4,998	5,437	13,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
229	Рыба, тушеная в томате 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
171	Каши рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	0,570	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,677
342	Колотое ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,000	3,50,000						0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,990	37,500	12,000	0,840
<i>Линко за Обед</i>														
Итого за Пятница		770,000	34,270	30,933	97,131	775,358	0,533	376,030	628,649	7,220	146,925	527,245	152,110	4,890
<i>Поздник</i>														
406	Пирожок с сардофанной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
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	4,400	0,859
<i>Линко за Поздник</i>														
Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 640,000	60,654	53,743	251,959	1 710,375	0,909	398,362	739,086	13,753	490,735	910,943	222,213	13,174

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и стручковым горошком	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
382	Корейский салатик с мясом	200	2,510	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,680	120,000	90,000	14,000	0,139
	Борои	40	0,044	0,044	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480	0,480
348	Сок 200 мл в чаше	200	2,800	0,400	22,400	90,000	0,020	2,000	22,400	0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>28,811</i>	<i>16,114</i>	<i>109,310</i>	<i>702,841</i>	<i>0,228</i>	<i>3,926</i>	<i>103,000</i>	<i>1,792</i>	<i>308,830</i>	<i>430,920</i>	<i>70,030</i>	<i>4,664</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,60,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
	Борои из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,434	175,331	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
294	Шиньелья рубленая из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	0,608	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449
304	Пюре из бобовых с мясом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	0,100	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,099	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>46,038</i>	<i>15,512</i>	<i>104,931</i>	<i>745,795</i>	<i>0,978</i>	<i>19,574</i>	<i>173,831</i>	<i>5,228</i>	<i>191,016</i>	<i>548,236</i>	<i>207,092</i>	<i>9,989</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепленый сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	1,600	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Варенье	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	0,200	236,000	192,000	32,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,956</i>	<i>18,681</i>	<i>75,915</i>	<i>538,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,600</i>	<i>87,285</i>	<i>6,130</i>	<i>262,787</i>	<i>300,713</i>	<i>47,516</i>	<i>1,683</i>
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
		<i>1.650,000</i>	<i>91,825</i>	<i>50,507</i>	<i>290,156</i>	<i>1.987,202</i>	<i>1,420</i>	<i>25,100</i>	<i>1.548,616</i>	<i>13,050</i>	<i>762,633</i>	<i>1.279,959</i>	<i>325,538</i>	<i>16,336</i>
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ п/п	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>														
14	Мясо (порциан)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	35,628	0,020
173	Каша пшеница молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,100	35,200	0,140	101,972	140,100	8,240	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	53,388	0,001	0,500	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859
	Борои	50	0,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,044	0,044	0,440	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,120	0,120	0,090	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>300,000</i>	<i>12,514</i>	<i>14,636</i>	<i>83,508</i>	<i>516,138</i>	<i>0,238</i>	<i>1,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,530</i>	<i>126,822</i>	<i>209,840</i>	<i>52,128</i>	<i>2,839</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
88/2011	Шницель свиной на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,530	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
268	Виточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,396	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
357	Кисель	180	21,762	21,762	88,110	88,110	0,018	0,100	0,100	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,099	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>26,352</i>	<i>35,437</i>	<i>103,636</i>	<i>839,813</i>	<i>0,706</i>	<i>27,754</i>	<i>244,470</i>	<i>8,244</i>	<i>116,939</i>	<i>376,109</i>	<i>161,080</i>	<i>7,095</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с творогом, стручковым горошком	100	11,062	14,066	66,932	438,318	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	53,388	0,001	0,100	0,500	0,859	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
		<i>1.570,000</i>	<i>50,128</i>	<i>64,190</i>	<i>266,519</i>	<i>1.847,857</i>	<i>1,109</i>	<i>29,342</i>	<i>371,407</i>	<i>14,516</i>	<i>391,858</i>	<i>765,253</i>	<i>229,630</i>	<i>11,985</i>

Лей/неслея: Понсельвик - 1 неделя с 11 лет и старше																			
№ рел.	Наименование/лей неслея, банюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Земпулк</i>																			
14	Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001												
181	Каша мятная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	17,976	0,405					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859					
	Взвес	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Нитро и Витрук</i>	550,000	12,199	15,097	86,455	530,936	0,725	1,335	43,500	1,825	148,234	178,890	34,476	2,324					
<i>Обед</i>																			
	Нера опоятая	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700					
	Шы из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,574	0,940					
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	0,147	50,332	215,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660					
348	Комолт из субпродуктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	639,247	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Нитро и Обед</i>	890,000	33,543	42,540	128,286	1,043,366	0,460	387,936	722,747	10,975	159,295	464,178	130,651	6,052					
	Итого за Понсельвик - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	45,742	57,637	214,741	1 574,302	0,635	389,271	722,747	12,798	307,529	643,068	165,127	8,376					
Лей/неслея: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше																			
№ рел.	Наименование лией неслея, банюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Банпулк</i>																			
294	Кусочка порционна	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,550	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123					
202	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	13,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	31,260	149,040	63,160	1,839					
377	Салат овощные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	0,002	16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013					
	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,880	0,008	6,550	9,120	4,883	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>Нитро и Банпулк</i>	550,000	26,323	14,905	92,632	612,740	0,312	6,750	38,430	4,903	65,240	254,480	88,420	4,098					
<i>Обед</i>																			
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635					
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231					
260	Ужин на птица	100	18,181	7,047	4,140	151,398	0,068	2,703	12,573	3,249	16,304	141,648	68,906	1,408					
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,130	1,589					
377	Чай с лимонном	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 ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	747,584	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Нитро и Обед</i>	890,000	39,152	25,457	112,330	835,052	0,768	73,651	747,584	9,242	148,191	508,684	195,377	8,303					
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	65,475	40,362	204,762	1 447,792	1,080	80,401	786,014	12,745	253,431	763,164	283,797	12,401					

№ п/п		Наименование дневной нормы, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
№ рсч.	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
		Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
185		Какао гречишная молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,219	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397				
384		Какао из консервов "Какао со густым молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	0,000	0,000	0,000					
		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	2,015	63,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,410</i>	<i>19,929</i>	<i>123,277</i>	<i>755,192</i>	<i>0,444</i>	<i>9,540</i>	<i>130,000</i>	<i>3,270</i>	<i>194,343</i>	<i>379,355</i>	<i>159,383</i>	<i>6,047</i>				
<i>Обед</i>																			
65		Салат из овощей 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				
82		Борщ из свежих капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176				
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					
319		Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	6,400	0,919	4,500	0,919					
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	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					
		<i>Итого за обед</i>	<i>435,000</i>	<i>28,488</i>	<i>49,494</i>	<i>156,793</i>	<i>1,112,093</i>	<i>0,340</i>	<i>380,587</i>	<i>1,497,111</i>	<i>6,103</i>	<i>115,520</i>	<i>194,049</i>	<i>75,573</i>	<i>4,778</i>				
		<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 385,000</i>	<i>49,298</i>	<i>69,473</i>	<i>260,070</i>	<i>1 867,292</i>	<i>0,784</i>	<i>380,602</i>	<i>1 560,611</i>	<i>9,323</i>	<i>309,863</i>	<i>573,404</i>	<i>234,956</i>	<i>10,825</i>				
<i>Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																			
№ рсч.	Наименование дневной нормы, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)		Е	Са	Р	Мг	Fe								
<i>Завтрак</i>																			
14	Мясно (поршмя)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020						
210	Омлет картофельный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	2,854	248,390	5,601	42,560	6,351						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,859	8,400						
338	Брусок (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300						
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,160	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,600</i>	<i>3,954</i>	<i>297,340</i>	<i>615,930</i>	<i>65,660</i>	<i>11,010</i>				
<i>Обед</i>																			
52	Салат из овощей отварной	100	1,440	5,091	8,448	83,220	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344						
96	Рассольник мясокостный на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	78,460	21,372	0,821						
259	Жаркое по-доминкански	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,570	68,307	3,972	267,040	63,813	3,482						
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						
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	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					
		<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,611</i>	<i>35,917</i>	<i>112,436</i>	<i>904,916</i>	<i>0,604</i>	<i>200,909</i>	<i>389,268</i>	<i>9,325</i>	<i>152,556</i>	<i>465,260</i>	<i>7,657</i>					
		<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>68,728</i>	<i>80,976</i>	<i>164,777</i>	<i>1 675,305</i>	<i>0,905</i>	<i>217,166</i>	<i>1 086,168</i>	<i>13,269</i>	<i>439,896</i>	<i>1 079,190</i>	<i>195,945</i>	<i>18,667</i>				

№ п/п	Тень/неделя: Пятица - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
15	Суп (пюре)	20	5,200	5,220	47,299	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,347	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658					
377	Чай с лимоном	200	0,200	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,440	8,000	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,200	0,440					
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>18,156</i>	<i>13,801</i>	<i>98,542</i>	<i>593,249</i>	<i>0,183</i>	<i>3,407</i>	<i>94,380</i>	<i>1,480</i>	<i>375,910</i>	<i>370,770</i>	<i>65,560</i>	<i>2,661</i>				
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775					
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,350	12,932	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,562	52,739	12,551	0,709					
268	Котлеты рыбные на масле	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789					
173	Каша рисовая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,100	200,000	0,402	13,680	88,220	8,240	2,987					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,835					
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	8,000	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за обед</i>		<i>690,000</i>	<i>34,111</i>	<i>35,633</i>	<i>111,170</i>	<i>898,830</i>	<i>0,665</i>	<i>17,526</i>	<i>514,781</i>	<i>7,169</i>	<i>118,836</i>	<i>467,225</i>	<i>190,307</i>	<i>8,676</i>				
	<i>Итого за Пятица - 1 неделя с 11 лет и старше</i>		<i>1 440,000</i>	<i>52,247</i>	<i>48,834</i>	<i>209,712</i>	<i>1 492,099</i>	<i>1,048</i>	<i>20,933</i>	<i>609,161</i>	<i>8,649</i>	<i>492,746</i>	<i>837,995</i>	<i>255,867</i>	<i>11,357</i>				
Дети/неделя: Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше																			
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
204	Ромаша отварная с сахаром	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	0,440	4,950	8,240	4,400	0,835					
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	8,000	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>590,000</i>	<i>19,990</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635					
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199					
171	Каша рисовая паштетная	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	0,100	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679					
342	Коктейль лимонный	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	3,50,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	8,000	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за обед</i>		<i>40,592</i>	<i>36,397</i>	<i>121,735</i>	<i>944,724</i>	<i>0,678</i>	<i>0,160</i>	<i>944,051</i>	<i>8,753</i>	<i>184,132</i>	<i>631,159</i>	<i>186,161</i>	<i>6,148</i>					
	<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше</i>		<i>1 510,000</i>	<i>59,682</i>	<i>49,964</i>	<i>219,998</i>	<i>1 541,954</i>	<i>0,899</i>	<i>403,001</i>	<i>1 022,951</i>	<i>10,773</i>	<i>523,562</i>	<i>927,039</i>	<i>234,221</i>	<i>12,249</i>				

Дети/пожилые: Взрослые - 2 недели с 11 лет и старше																
№ п/п	Наименование диеты/исключен, 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		
188	Запеченная рыбка с горошком и стручковым горошком	200	26,943	13,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
382	Корейский салатик с мясом	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,040	120,000	90,000	14,000	0,139		
348	Сок 200 мл в виде	200	2,800	0,400	22,400	90,000	0,020	2,000	0,000	0,020	7,600	14,000	8,000	2,800		
	Витон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,000	0,044	7,600	26,000	5,200	0,480		
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>32,943</i>	<i>18,122</i>	<i>116,224</i>	<i>765,991</i>	<i>0,250</i>	<i>4,010</i>	<i>117,800</i>	<i>1,438</i>	<i>331,200</i>	<i>480,020</i>	<i>76,970</i>	<i>4,886</i>		
						<i>бюджет</i>										
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	24,260	2,389	24,260	157,910	78,840	1,615		
304	Дорожки из бекона с мясом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,720	20,000	0,500	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,598	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,120	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за обед</i>	<i>890,000</i>	<i>54,155</i>	<i>18,724</i>	<i>150,202</i>	<i>909,451</i>	<i>1,203</i>	<i>25,837</i>	<i>2,164,811</i>	<i>6,484</i>	<i>237,172</i>	<i>665,249</i>	<i>256,331</i>	<i>12,053</i>		
	<i>Итого за Витон - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1,530,000</i>	<i>87,098</i>	<i>36,846</i>	<i>246,527</i>	<i>1,675,442</i>	<i>1,453</i>	<i>29,847</i>	<i>2,282,611</i>	<i>8,322</i>	<i>568,372</i>	<i>1,145,269</i>	<i>333,201</i>	<i>16,939</i>		
Дети/пожилые: Сидя - 2 недели с 11 лет и старше																
№ п/п	Наименование диеты/исключен, 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		
14	Масло (порционное)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
173	Каши пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,564	229,161	0,196	1,235	43,000	0,173	1,274,05	1,75,050	44,535	1,149		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Витон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,055	0,000	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>12,936</i>	<i>16,084</i>	<i>90,419</i>	<i>562,649</i>	<i>0,297</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,563</i>	<i>152,255</i>	<i>244,790</i>	<i>61,035</i>	<i>3,068</i>		
						<i>бюджет</i>										
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	206,311	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525		
88	Шницель свиной на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	37,243	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940		
268	Витон мясной с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923		
173	Каши ржанояная овсяная	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,396	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
357	Кисель	180			21,762	88,110				0,018	1,980	1,630	0,045			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,120	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за обед</i>	<i>920,000</i>	<i>31,325</i>	<i>41,537</i>	<i>125,419</i>	<i>1,004,775</i>	<i>0,847</i>	<i>36,922</i>	<i>290,531</i>	<i>9,940</i>	<i>152,942</i>	<i>457,109</i>	<i>196,972</i>	<i>8,980</i>		
	<i>Итого за Сидя - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1,470,000</i>	<i>45,261</i>	<i>57,621</i>	<i>215,838</i>	<i>1,804,424</i>	<i>1,144</i>	<i>38,257</i>	<i>374,031</i>	<i>11,503</i>	<i>305,197</i>	<i>701,899</i>	<i>258,007</i>	<i>12,048</i>		

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминизация (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)	Р	Мг	Fe		
День/неделя: Четверг - 2 недели с 11 лет и старше																	
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
294	Козина рубленая из мяса птицы	100	15,443	10,636	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	61,160	1,639			
121	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,921	0,052	20,000		0,690	10,000	98,230	32,220	0,679			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,839			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,990</i>	<i>0,286</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>	<i>4,281</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>111,680</i>	<i>5,827</i>			
Обед																	
20	Салат из белокочанной капусты с курицей	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	3,60430	3,232	43,140	41,690	21,460	0,688			
101	Суп картофельный с мясом	250	4,578	2,916	15,196	104,698	0,103	15,080	185,964	1,197	18,681	74,416	22,560	0,991			
289	Рыбу обожое из птицы	280	21,721	23,695	27,807	428,135	0,268	34,011	636,055	4,161	51,259	276,158	66,391	3,471			
348	Котлет из куриных	180	0,234	3,040	18,263	74,595	0,005	330,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за обед</i>	<i>890,000</i>	<i>34,989</i>	<i>37,428</i>	<i>113,995</i>	<i>931,639</i>	<i>0,616</i>	<i>434,906</i>	<i>1,182,469</i>	<i>9,994</i>	<i>139,750</i>	<i>473,104</i>	<i>116,916</i>	<i>6,902</i>			
Ужин																	
	<i>Итого за четверг - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>59,443</i>	<i>53,805</i>	<i>201,967</i>	<i>1 532,239</i>	<i>0,902</i>	<i>441,406</i>	<i>1 223,919</i>	<i>13,679</i>	<i>221,960</i>	<i>775,234</i>	<i>248,596</i>	<i>10,729</i>			
День/неделя: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше																	
209	Блюдо отварное	50	12,700	11,500	0,700	152,060	0,070	1,508	250,000	0,690	55,000	192,000	12,000	2,500			
175	Каша молочная "Лужок"	250	7,293	8,203	42,420	223,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	0,530	32,500	33,500	7,000	0,550			
	<i>Итого за пятницу</i>	<i>550,000</i>	<i>24,029</i>	<i>20,158</i>	<i>80,892</i>	<i>602,819</i>	<i>0,288</i>	<i>3,208</i>	<i>297,780</i>	<i>1,354</i>	<i>222,630</i>	<i>420,490</i>	<i>68,260</i>	<i>4,923</i>			
Обед																	
103	Няня свиная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700			
	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,310	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,511	0,709			
279	Фарш мясной с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	139,410	47,380	1,901			
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,308	33,634	23,600	0,030	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 пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за обед</i>	<i>920,000</i>	<i>32,383</i>	<i>34,758</i>	<i>115,964</i>	<i>918,433</i>	<i>0,580</i>	<i>51,086</i>	<i>299,331</i>	<i>10,297</i>	<i>172,092</i>	<i>449,449</i>	<i>142,301</i>	<i>7,315</i>			
	<i>Итого за пятницу - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>56,412</i>	<i>54,916</i>	<i>196,860</i>	<i>1 521,232</i>	<i>0,868</i>	<i>54,294</i>	<i>597,111</i>	<i>11,651</i>	<i>395,722</i>	<i>869,939</i>	<i>210,561</i>	<i>12,240</i>			

