

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор



« 01 » марта 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Генеральный директор  
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая  
компания" **Финонов Т.В.**



**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании**



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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,146	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>420,000</b>	<b>17,314</b>	<b>12,374</b>	<b>65,289</b>	<b>444,037</b>	<b>0,280</b>	<b>0,471</b>	<b>78,055</b>	<b>1,270</b>	<b>305,605</b>	<b>278,696</b>	<b>42,974</b>	<b>3,388</b>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
291	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
348	Каша перловая с курицей	200	17,552	14,965	38,682	359,091	0,129	3,664	381,240	1,206	43,720	301,730	42,580	2,359
	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<b>685,000</b>	<b>24,167</b>	<b>26,065</b>	<b>77,275</b>	<b>648,748</b>	<b>0,392</b>	<b>28,667</b>	<b>542,791</b>	<b>5,367</b>	<b>133,283</b>	<b>429,201</b>	<b>92,757</b>	<b>4,900</b>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>694,946</b>	<b>10,087</b>	<b>734,288</b>	<b>984,897</b>	<b>211,031</b>	<b>9,638</b>
<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>														

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	30,812	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
376	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,146	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>460,000</b>	<b>16,822</b>	<b>11,626</b>	<b>50,209</b>	<b>375,173</b>	<b>0,396</b>	<b>1,679</b>	<b>65,755</b>	<b>0,898</b>	<b>373,709</b>	<b>412,978</b>	<b>98,126</b>	<b>3,866</b>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,100	0,180	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	14,700	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
102	Суп гороховый на бульоне, 200 с/н оч	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076	32,076	0,010	17,142	93,245	36,953	1,452
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,135	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<b>725,000</b>	<b>29,978</b>	<b>19,569</b>	<b>77,966</b>	<b>611,879</b>	<b>0,735</b>	<b>59,660</b>	<b>187,931</b>	<b>6,540</b>	<b>146,274</b>	<b>418,184</b>	<b>157,015</b>	<b>7,335</b>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>694,946</b>	<b>10,518</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<b>1 705,000</b>	<b>55,970</b>	<b>38,015</b>	<b>183,865</b>	<b>1 314,252</b>	<b>1,252</b>	<b>76,219</b>	<b>269,586</b>	<b>10,518</b>	<b>807,383</b>	<b>1 101,862</b>	<b>330,141</b>	<b>12,531</b>



День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ рсц.	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>																
279	Тертые мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791		
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493		
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940		
	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 Завтрак</i>	<b>510,000</b>	<b>24,511</b>	<b>18,548</b>	<b>64,393</b>	<b>523,437</b>	<b>0,467</b>	<b>6,409</b>	<b>84,785</b>	<b>5,548</b>	<b>75,219</b>	<b>364,281</b>	<b>169,850</b>	<b>7,344</b>		
<i>Промежуточное питание</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850		
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,094</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>		
<i>Обед</i>																
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803		
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479		
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260			
	<i>Итого за Обед</i>	<b>685,000</b>	<b>23,483</b>	<b>27,685</b>	<b>59,890</b>	<b>583,483</b>	<b>0,498</b>	<b>51,666</b>	<b>945,871</b>	<b>6,137</b>	<b>116,293</b>	<b>351,421</b>	<b>102,322</b>	<b>6,952</b>		
<i>Полдник</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,160</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>		
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<b>1 715,000</b>	<b>57,454</b>	<b>53,013</b>	<b>179,323</b>	<b>1 431,720</b>	<b>1,094</b>	<b>73,055</b>	<b>1 104,756</b>	<b>15,135</b>	<b>486,912</b>	<b>992,702</b>	<b>347,472</b>	<b>14,746</b>		

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

№ рсц.	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>																
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910		
	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 Завтрак</i>	<b>390,000</b>	<b>29,339</b>	<b>28,731</b>	<b>23,962</b>	<b>472,866</b>	<b>0,319</b>	<b>1,142</b>	<b>493,455</b>	<b>2,152</b>	<b>222,345</b>	<b>480,176</b>	<b>52,924</b>	<b>6,807</b>		
<i>Промежуточное питание</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830		
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812		
96	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая),	200	1,828	3,265	12,934	88,781	0,060	7,804	160,631	1,482	16,922	61,280	16,871	0,661		
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260			
	<i>Итого за Обед</i>	<b>685,000</b>	<b>21,086</b>	<b>24,780</b>	<b>65,067</b>	<b>568,147</b>	<b>0,468</b>	<b>43,513</b>	<b>209,351</b>	<b>6,080</b>	<b>111,652</b>	<b>340,110</b>	<b>98,116</b>	<b>5,364</b>		
<i>Полдник</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>		
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<b>1 595,000</b>	<b>59,595</b>	<b>60,331</b>	<b>144,719</b>	<b>1 368,213</b>	<b>0,908</b>	<b>59,535</b>	<b>718,706</b>	<b>11,312</b>	<b>621,397</b>	<b>1 090,986</b>	<b>226,040</b>	<b>13,501</b>		



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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636		
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940		
	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460,000</b>	<b>16,867</b>	<b>11,631</b>	<b>50,339</b>	<b>376,873</b>	<b>0,398</b>	<b>3,679</b>	<b>65,855</b>	<b>0,908</b>	<b>375,709</b>	<b>414,078</b>	<b>98,726</b>	<b>3,896</b>		
<i>Промежуточное питание</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850		
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>										
<i>Обед</i>																
67	Винегрет 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	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602		
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601		
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,100	0,500	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493		
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,180		0,135	4,950	8,240	4,400	0,820		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>29,871</b>	<b>25,930</b>	<b>78,822</b>	<b>669,980</b>	<b>0,802</b>	<b>11,984</b>	<b>334,211</b>	<b>4,846</b>	<b>99,206</b>	<b>428,594</b>	<b>187,303</b>	<b>8,240</b>		
<i>Полдник</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>14,000</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>		
	<b>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 705,000</b>	<b>56,198</b>	<b>44,341</b>	<b>184,221</b>	<b>1 371,653</b>	<b>1,329</b>	<b>30,643</b>	<b>474,166</b>	<b>9,204</b>	<b>770,315</b>	<b>1 119,672</b>	<b>361,329</b>	<b>13,486</b>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910		
	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420,000</b>	<b>17,314</b>	<b>12,374</b>	<b>65,289</b>	<b>444,037</b>	<b>0,280</b>	<b>0,471</b>	<b>78,055</b>	<b>1,270</b>	<b>305,605</b>	<b>278,696</b>	<b>42,974</b>	<b>3,388</b>		
<i>Промежуточное питание</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850		
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>										
<i>Обед</i>																
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	170,831	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450		
102	Суп гороховый на бульоне, 200 с/н оч	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	19,150	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815		
290/330	Грудки куриные, тушёные в сметанном соусе	120	32,151	6,626	1,492	194,201	0,098	0,028	20,000	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948		
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061			0,600	23,880	163,750	20,220	0,939		
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,553	22,512	209,981	6,640	136,214	580,709	194,948	6,412		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755,000</b>	<b>49,481</b>	<b>20,931</b>	<b>74,775</b>	<b>693,123</b>										
<i>Полдник</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>14,000</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>		



Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет		1 695,000	76,255	40,085	195,104	1 461,960	0,962	37,963	362,136	11,360	737,219	1 136,405	313,222	11,150
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет														

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

<i>Завтрак</i>														
223	Зеленка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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 Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>27,119</i>	<i>13,513</i>	<i>33,599</i>	<i>370,116</i>	<i>0,264</i>	<i>0,751</i>	<i>79,355</i>	<i>1,305</i>	<i>163,415</i>	<i>312,476</i>	<i>48,504</i>	<i>3,066</i>

<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>

<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	5,964	65,780	0,051	8,000	0,700	1,800	9,150	28,780	11,380	0,448
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,585	88,432	0,062	16,443	172,351	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,100	0,500	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	180,031	6,453	107,431	449,113	222,458	8,423
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>34,554</i>	<i>17,030</i>	<i>76,867</i>	<i>600,395</i>	<i>0,636</i>	<i>24,723</i>	<i>180,031</i>	<i>6,453</i>	<i>107,431</i>	<i>449,113</i>	<i>222,458</i>	<i>8,423</i>

<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 635,000</i>	<i>71,133</i>	<i>37,323</i>	<i>165,506</i>	<i>1 295,311</i>	<i>1,029</i>	<i>40,454</i>	<i>333,486</i>	<i>11,208</i>	<i>566,246</i>	<i>1 038,589</i>	<i>346,262</i>	<i>12,839</i>

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

<i>Завтрак</i>														
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	30,812	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
376	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	0,077	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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 Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>16,822</i>	<i>11,626</i>	<i>50,209</i>	<i>375,173</i>	<i>0,396</i>	<i>1,679</i>	<i>65,755</i>	<i>0,898</i>	<i>373,709</i>	<i>412,978</i>	<i>98,126</i>	<i>3,866</i>

<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>

<i>Обед</i>														
33	Свекла отварная	60	0,900	0,060	5,280	25,200	0,012	6,000		0,060	22,200	25,800	13,200	0,840
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,155	85,915	0,084	12,064	150,893	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822
268	Биточки 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
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>755,000</i>	<i>30,024</i>	<i>29,017</i>	<i>98,149</i>	<i>776,378</i>	<i>0,699</i>	<i>23,032</i>	<i>230,843</i>	<i>5,853</i>	<i>125,629</i>	<i>344,523</i>	<i>103,426</i>	<i>6,443</i>

<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>



Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет		1 735,000	56,016	47,463	204,048	1 478,751	1,216	39,591	312,498	9,831	786,738	1 028,201	276,552	11,639	
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	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	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224		0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	3,493	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	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 Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>25,188</i>	<i>11,949</i>	<i>63,774</i>	<i>465,206</i>	<i>0,564</i>	<i>6,271</i>	<i>17,055</i>	<i>3,198</i>	<i>83,309</i>	<i>368,451</i>	<i>188,720</i>	<i>7,241</i>	
<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>	
<i>Обед</i>															
88/2011	Огуры соевые порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360	
289	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719	
348	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479	
	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>21,665</i>	<i>24,561</i>	<i>54,239</i>	<i>526,477</i>	<i>0,455</i>	<i>48,103</i>	<i>621,840</i>	<i>5,342</i>	<i>117,930</i>	<i>318,730</i>	<i>97,255</i>	<i>4,962</i>	
<i>Полдник</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		0,300	252,000	190,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 715,000</i>	<i>56,313</i>	<i>43,290</i>	<i>173,053</i>	<i>1 316,483</i>	<i>1,148</i>	<i>69,354</i>	<i>712,995</i>	<i>11,990</i>	<i>496,639</i>	<i>964,181</i>	<i>361,275</i>	<i>13,553</i>	
<i>День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,209	38,600	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	26,785	191,541	0,128	2,111	0,655	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	0,160		0,010	7,495	10,246	5,484	0,940	
	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 Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>22,200</i>	<i>19,590</i>	<i>47,032</i>	<i>455,526</i>	<i>0,361</i>	<i>3,480</i>	<i>289,255</i>	<i>0,889</i>	<i>214,345</i>	<i>401,966</i>	<i>68,994</i>	<i>5,335</i>	
<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,100	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300	
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>	
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602	
229	Рыба, тушеная 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	
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>755,000</i>	<i>31,815</i>	<i>26,755</i>	<i>64,271</i>	<i>596,603</i>	<i>0,571</i>	<i>43,416</i>	<i>363,949</i>	<i>5,513</i>	<i>145,647</i>	<i>505,570</i>	<i>145,273</i>	<i>5,633</i>	
<i>Полдник</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		0,300	252,000	190,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>	



Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет		1 765,000	63,185	53,165	166,993	1 379,329	1,053	61,776	669,104	9,482	647,392	1 178,236	289,267	12,298
Возрастная группа с 7 до 11 лет														
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник - 1	50,941	45,219	197,604	1 417,585	0,801	44,118	694,946	10,087	734,288	984,897	211,031	9,638		
Вторник - 1	55,970	38,015	183,865	1 314,252	1,252	76,219	269,586	10,518	807,383	1 101,862	330,141	12,531		
Среда - 1	57,454	53,013	179,323	1 431,720	1,094	73,055	1 104,756	15,135	486,912	992,702	347,472	14,746		
Четверг - 1	59,595	60,331	144,719	1 368,213	0,908	59,535	718,706	11,312	621,397	1 090,986	226,040	13,501		
Пятница - 1	56,198	44,341	184,221	1 371,653	1,329	30,643	474,166	9,204	770,315	1 119,672	361,329	13,486		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,032	48,184	177,946	1 380,685	1,077	56,714	652,432	11,251	684,059	1 058,024	295,203	12,780		
Понедельник - 2	76,255	40,085	195,104	1 461,960	0,962	37,963	362,136	11,360	737,219	1 136,405	313,222	11,150		
Вторник - 2	71,133	37,323	165,506	1 295,311	1,029	40,454	333,486	11,208	566,246	1 038,589	346,262	12,839		
Среда - 2	56,016	47,463	204,048	1 478,751	1,216	39,591	312,498	9,831	786,738	1 028,201	276,552	11,639		
Четверг - 2	56,313	43,290	173,053	1 316,483	1,148	69,354	712,995	11,990	496,639	964,181	361,275	13,553		
Пятница - 2	63,185	53,165	166,993	1 379,329	1,053	61,776	669,104	9,482	647,392	1 178,236	289,267	12,298		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	64,580	44,265	180,941	1 386,367	1,082	49,828	478,044	10,774	646,847	1 069,122	317,316	12,296		
ИТОГО среднее за 2 недели	60,306	46,225	179,444	1 383,526	1,080	53,271	565,238	11,013	665,453	1 063,573	306,260	12,538		
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	Промежуточное питание	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	420,000	170,000	685,000	350,000	1 625,000
Вторник - 1	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Среда - 1	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Четверг - 1	390,000	170,000	685,000	350,000	1 595,000
Пятница - 1	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Понедельник - 2	420,000	170,000	755,000	350,000	1 695,000
Вторник - 2	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Среда - 2	460,000	170,000	755,000	350,000	1 735,000
Четверг - 2	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Пятница - 2	490,000	170,000	755,000	350,000	1 765,000
ИТОГО среднее за 2 недели	451	170	718	350	1 689



Норма СанПиН		500		700		300		1 500						
День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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 Завтрак</i>	<i>440,000</i>	<i>18,872</i>	<i>13,973</i>	<i>70,237</i>	<i>484,627</i>	<i>0,292</i>	<i>0,495</i>	<i>88,955</i>	<i>1,400</i>	<i>337,175</i>	<i>304,286</i>	<i>45,444</i>	<i>3,532</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоко зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курицей	250	22,041	18,983	48,497	452,281	0,160	4,489	397,900	1,504	53,290	377,870	52,080	2,939
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>31,016</i>	<i>35,234</i>	<i>100,318</i>	<i>855,778</i>	<i>0,508</i>	<i>37,571</i>	<i>600,211</i>	<i>7,451</i>	<i>175,603</i>	<i>549,661</i>	<i>118,977</i>	<i>6,366</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>52,688</i>	<i>55,602</i>	<i>197,180</i>	<i>1 516,205</i>	<i>0,849</i>	<i>39,046</i>	<i>755,766</i>	<i>12,001</i>	<i>548,678</i>	<i>922,947</i>	<i>202,221</i>	<i>10,748</i>
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоко зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
102	Суп гороховый на бульоне, 250 с/н ом	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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>35,115</i>	<i>23,463</i>	<i>96,777</i>	<i>762,013</i>	<i>0,902</i>	<i>78,237</i>	<i>232,381</i>	<i>8,593</i>	<i>186,918</i>	<i>503,077</i>	<i>189,553</i>	<i>8,891</i>



Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше		1 560,000	57,297	45,112	186,794	1 391,559	1,437	81,148	311,336	12,471	630,581	1 047,713	346,239	14,276
День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	3,385	0,227	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>27,916</i>	<i>19,750</i>	<i>75,452</i>	<i>592,247</i>	<i>0,553</i>	<i>6,199</i>	<i>65,055</i>	<i>5,683</i>	<i>84,440</i>	<i>417,186</i>	<i>196,943</i>	<i>8,405</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>30,628</i>	<i>35,817</i>	<i>78,364</i>	<i>759,167</i>	<i>0,661</i>	<i>66,906</i>	<i>1 320,051</i>	<i>8,009</i>	<i>151,317</i>	<i>464,481</i>	<i>135,182</i>	<i>7,770</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 570,000</i>	<i>61,344</i>	<i>61,962</i>	<i>180,441</i>	<i>1 527,214</i>	<i>1,263</i>	<i>74,085</i>	<i>1 451,706</i>	<i>16,842</i>	<i>271,657</i>	<i>950,667</i>	<i>369,925</i>	<i>17,025</i>
<i>День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>38,709</i>	<i>38,465</i>	<i>30,295</i>	<i>623,586</i>	<i>0,411</i>	<i>1,468</i>	<i>656,855</i>	<i>3,004</i>	<i>290,385</i>	<i>631,836</i>	<i>67,444</i>	<i>8,661</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,331	4,336	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	78,030	21,232	0,827
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>27,018</i>	<i>32,627</i>	<i>84,972</i>	<i>742,146</i>	<i>0,602</i>	<i>56,712</i>	<i>261,685</i>	<i>8,238</i>	<i>148,383</i>	<i>439,687</i>	<i>128,234</i>	<i>7,104</i>



Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше		1 460,000	68,237	77,527	142,542	1 543,932	1,054	59,060	926,940	14,022	466,668	1 134,223	233,178	16,595
День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>520,000</b>	<b>19,717</b>	<b>13,219</b>	<b>62,892</b>	<b>453,046</b>	<b>0,496</b>	<b>4,031</b>	<b>70,655</b>	<b>1,108</b>	<b>417,763</b>	<b>483,036</b>	<b>119,786</b>	<b>4,585</b>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</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	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Котлеты рубленые из мяса	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 гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,100	0,500	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	17,546	494,781	6,838	114,531	499,135	222,566	9,517
	<i>Итого за Обед</i>	<b>855,000</b>	<b>33,723</b>	<b>31,846</b>	<b>92,141</b>	<b>792,309</b>	<b>0,918</b>	<b>22,557</b>	<b>632,036</b>	<b>11,096</b>	<b>568,194</b>	<b>1 051,171</b>	<b>380,152</b>	<b>14,952</b>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	<b>1 545,000</b>	<b>56,240</b>	<b>51,460</b>	<b>181,658</b>	<b>1 421,155</b>	<b>1,463</b>	<b>0,980</b>	<b>632,036</b>	<b>11,096</b>	<b>568,194</b>	<b>1 051,171</b>	<b>380,152</b>	<b>14,952</b>
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>450,000</b>	<b>19,722</b>	<b>14,303</b>	<b>75,067</b>	<b>510,527</b>	<b>0,332</b>	<b>0,535</b>	<b>88,955</b>	<b>1,430</b>	<b>344,475</b>	<b>316,786</b>	<b>49,444</b>	<b>3,812</b>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501	213,531	2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
102	Суп гороховый на бульоне, 250 с/н оч	250	9,622	6,890	18,781	174,893	0,251	9,504	213,531	3,005	42,232	132,096	38,761	2,268
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	130	35,691	6,911	1,552	211,151	0,109	0,028	20,500	2,196	22,020	262,440	130,010	2,155
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073	0,200	24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680



Итого за Обед												
Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше												
Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше												
900,000	57,770	25,976	94,158	850,366	0,696	34,273	258,031	8,416	176,673	696,135	231,291	7,974
1 520,000	80,292	46,674	195,850	1 536,693	1,077	35,788	413,586	12,996	557,048	1 081,921	318,535	12,636

№ рсц.	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

Завтрак														
223	Залепанка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</i>	<i>0,335</i>	<i>0,951</i>	<i>106,955</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>

Обед														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	9,961	109,764	0,086	13,359	1,167	3,002	15,328	48,113	19,002	0,749
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,943	69,491	23,032	1,165
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,100	0,500	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,240	0,240	0,180	4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>40,311</i>	<i>22,279</i>	<i>97,559</i>	<i>753,925</i>	<i>0,803</i>	<i>34,461</i>	<i>221,978</i>	<i>8,526</i>	<i>135,006</i>	<i>543,804</i>	<i>268,353</i>	<i>10,193</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>78,870</i>	<i>47,119</i>	<i>167,126</i>	<i>1 417,901</i>	<i>1,187</i>	<i>36,392</i>	<i>395,533</i>	<i>13,556</i>	<i>382,771</i>	<i>1 021,530</i>	<i>367,647</i>	<i>14,710</i>

№ рсц.	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

Завтрак														
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
376	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,100	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>

Обед														
33	Свекла отварная,	100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000		0,100	37,000	43,000	22,000	1,400
101	Суп картофельный с крупой	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
268	Биточки мясные 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
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	19,200	19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680



Итого за Обед													
Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше													
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше													
	900,000	35,138	32,311	121,897	922,027	0,841	30,208	269,384	6,411	161,758	417,606	129,074	7,979
	1 590,000	57,320	51,960	211,914	1 551,573	1,376	33,119	348,339	10,289	605,421	962,242	285,760	13,364

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			<i>Завтрак</i>												
			<i>Промежуточное питание</i>												
			<i>Обед</i>												
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	
173	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
376	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164	
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	20,000	1,400	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560,000</b>	<b>28,657</b>	<b>14,469</b>	<b>75,340</b>	<b>548,176</b>	<b>0,657</b>	<b>6,711</b>	<b>21,505</b>	<b>3,797</b>	<b>94,980</b>	<b>424,316</b>	<b>218,423</b>	<b>8,323</b>	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			0,300	7,500	18,000	7,500	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	2,300	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	0,850	
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>		
88	Огурцы соевые порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600		
289	Щи 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	23,572	0,940	
348	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086	
	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840,000</b>	<b>27,461</b>	<b>30,547</b>	<b>69,425</b>	<b>665,049</b>	<b>0,588</b>	<b>779,051</b>	<b>6,568</b>	<b>156,243</b>	<b>407,361</b>	<b>125,637</b>	<b>6,450</b>		
	<b>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 570,000</b>	<b>58,918</b>	<b>51,411</b>	<b>171,390</b>	<b>1 389,025</b>	<b>1,294</b>	<b>69,176</b>	<b>867,156</b>	<b>13,515</b>	<b>287,123</b>	<b>900,677</b>	<b>381,860</b>	<b>15,623</b>	

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			<i>Завтрак</i>												
			<i>Промежуточное питание</i>												
			<i>Обед</i>												
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	20,000	1,400	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>24,510</b>	<b>21,415</b>	<b>58,524</b>	<b>527,546</b>	<b>0,434</b>	<b>3,819</b>	<b>297,855</b>	<b>0,956</b>	<b>251,075</b>	<b>451,616</b>	<b>81,864</b>	<b>5,805</b>	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			0,300	7,500	18,000	7,500	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	2,300	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300	
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>		
	<b>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 700,000</b>	<b>60,943</b>	<b>57,846</b>	<b>198,799</b>	<b>1 565,246</b>	<b>1,335</b>	<b>77,995</b>	<b>1,136</b>	<b>45,405</b>	<b>349,773</b>	<b>1,277</b>	<b>401,660</b>	<b>16,453</b>	
103	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
229	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709	
125	Рыба, тушеная 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	
376	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492		20,350	111,852	44,332	1,741		
	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		



<i>Итого за Обед</i>		900,000	36,939	33,906	82,946	757,370	0,704	54,199	425,351	7,551	184,112	595,741	174,593	6,849
<i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>		1 620,000	63,959	61,756	168,745	1 463,116	1,179	58,898	731,606	11,287	463,087	1 110,057	293,957	13,484

**Возрастная группа с 11 лет и старше**

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	52,688	55,602	197,180	197,180	1 516,205	0,849	39,046	755,766	12,001	548,678	922,947	202,221	10,748
Вторник - 1	57,297	45,112	186,794	186,794	1 391,559	1,437	81,148	311,336	12,471	630,581	1 047,713	346,239	14,276
Среда - 1	61,344	61,962	180,441	180,441	1 527,214	1,263	74,085	1 451,706	16,842	271,657	950,667	369,925	17,025
Четверг - 1	68,237	77,527	142,542	142,542	1 543,932	1,054	59,060	926,940	14,022	466,668	1 134,223	233,178	16,595
Пятница - 1	56,240	51,460	181,658	181,658	1 421,155	1,463	22,557	632,036	11,096	568,194	1 051,171	380,152	14,952
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	59,161	58,333	177,723	177,723	1 480,013	1,213	55,179	815,557	13,286	497,156	1 021,344	306,343	14,719
Понедельник - 2	80,292	46,674	195,850	195,850	1 536,693	1,077	35,788	413,586	12,996	557,048	1 081,921	318,535	12,636
Вторник - 2	78,870	47,119	167,126	167,126	1 417,901	1,187	36,392	395,533	13,556	382,771	1 021,530	367,647	14,710
Среда - 2	57,320	51,960	211,914	211,914	1 551,573	1,376	33,119	348,339	10,289	605,421	962,242	285,760	13,364
Четверг - 2	58,918	51,411	171,390	171,390	1 389,025	1,294	69,176	867,156	13,515	287,123	900,677	381,860	15,623
Пятница - 2	63,959	61,756	168,745	168,745	1 463,116	1,179	58,898	731,606	11,287	463,087	1 110,057	293,957	13,484
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	67,872	51,784	183,005	183,005	1 471,662	1,223	46,675	551,244	12,329	459,090	1 015,285	329,552	13,963
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	63,517	55,059	180,364	180,364	1 475,838	1,218	50,927	683,401	12,808	478,123	1 018,315	317,948	14,341
<b>Норма СанПиН</b>	90	92	383	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18

**Возрастная группа с 11 лет и старше**

	Завтрак	Промежуточное питание		Итого за день
		Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	440,000	170,000	840,000	1 450,000
Вторник - 1	520,000	170,000	870,000	1 560,000
Среда - 1	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Четверг - 1	450,000	170,000	840,000	1 460,000
Пятница - 1	520,000	170,000	855,000	1 545,000
Понедельник - 2	450,000	170,000	900,000	1 520,000
Вторник - 2	450,000	170,000	870,000	1 490,000
Среда - 2	520,000	170,000	900,000	1 590,000
Четверг - 2	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Пятница - 2	550,000	170,000	900,000	1 620,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	502	170	866	1 538
<b>Норма СанПиН</b>	550	800	800	1 350