

СОГЛАСОВАНО

Директор



2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
Компании"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая  
компания"

« 02 » октября 2023г.

Фионов 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 неделя с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
210	Омлет накрушенный	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	0,272	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,384	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	1,160	0,160	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>29,339</i>	<i>28,731</i>	<i>23,962</i>	<i>472,866</i>	<i>0,319</i>	<i>1,142</i>	<i>493,455</i>	<i>2,152</i>	<i>222,345</i>	<i>480,176</i>	<i>52,924</i>	<i>6,807</i>
	<i>Промежуточное питание</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	63,600	0,010	0,400	0,550	2,300	0,800	12,400	36,400	19,800
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	0,550	2,300	0,800	16,000	14,600	10,500
	<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>1,900</i>	<i>7,400</i>	<i>9,100</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>
	<i>Обед</i>													
88/2011	Квара овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	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	Плов с отварной птицей	240	31,392	18,899	43,160	475,401	0,221	3,200	789,040	4,270	51,860	430,065	70,220	2,294
	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	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>38,007</i>	<i>29,999</i>	<i>81,753</i>	<i>765,058</i>	<i>0,484</i>	<i>28,203</i>	<i>950,591</i>	<i>8,431</i>	<i>141,423</i>	<i>557,536</i>	<i>120,397</i>	<i>4,855</i>
	<i>Полдник</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	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 Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 635,000</i>	<i>76,806</i>	<i>65,510</i>	<i>160,755</i>	<i>1 562,724</i>	<i>0,932</i>	<i>44,325</i>	<i>1 518,146</i>	<i>14,033</i>	<i>659,168</i>	<i>1 314,172</i>	<i>248,621</i>	<i>12,992</i>
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
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	Каши 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	0,120	5,495	9,146	4,384	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	1,160	0,160	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	0,800	2,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	63,600	0,002	0,300	0,100	2,300	0,800	12,400	36,400	19,800
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,000	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>													
65	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,904	
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	1,452
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	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	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>24,335</i>	<i>28,763</i>	<i>80,414</i>	<i>681,269</i>	<i>0,727</i>	<i>51,460</i>	<i>207,631</i>	<i>6,922</i>	<i>141,924</i>	<i>398,394</i>	<i>124,805</i>	<i>7,739</i>
	<i>Полдник</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	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 - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 705,000</i>	<i>50,327</i>	<i>47,209</i>	<i>186,513</i>	<i>1 583,642</i>	<i>1,244</i>	<i>68,019</i>	<i>289,286</i>	<i>10,900</i>	<i>803,033</i>	<i>1 082,072</i>	<i>297,931</i>	<i>12,935</i>

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
175	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						
	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	26,785	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775						
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	3,484	0,940						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>14,700</i>	<i>13,310</i>	<i>46,332</i>	<i>0,297</i>	<i>3,640</i>	<i>85,535</i>	<i>0,389</i>	<i>359,545</i>	<i>337,966</i>	<i>65,994</i>	<i>3,035</i>						
<i>Проклеивочное питание</i>																			
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	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	0,030	0,400	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230						
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	0,010	0,400	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320							
	<i>Итого за Проклеивочное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,000</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>						
<i>Обед</i>																			
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464						
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452						
268	Котлета рубленые из мяса	90	12,739	20,745	12,415	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655						
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	0,224	0,100	0,500	0,416	11,550	155,185	3,493	3,493						
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,001	0,100	0,500	0,135	4,950	8,240	4,400	0,820						
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>25,713</i>	<i>30,510</i>	<i>78,714</i>	<i>0,794</i>	<i>12,470</i>	<i>339,881</i>	<i>4,800</i>	<i>99,866</i>	<i>408,974</i>	<i>168,943</i>	<i>8,144</i>						
<i>Полдник</i>																			
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	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	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>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>299,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>						
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																			
		<i>1 705,000</i>	<i>49,873</i>	<i>50,400</i>	<i>180,086</i>	<i>1,220</i>	<i>31,090</i>	<i>499,236</i>	<i>8,639</i>	<i>754,611</i>	<i>1 023,940</i>	<i>310,237</i>	<i>12,529</i>						
<i>День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>																			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)		Е	Са	Р	Мг	Fe								
<i>Завтрак</i>																			
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	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	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	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>12,374</i>	<i>65,289</i>	<i>0,280</i>	<i>0,471</i>	<i>78,055</i>	<i>1,270</i>	<i>305,605</i>	<i>278,696</i>	<i>42,974</i>	<i>3,388</i>						
<i>Проклеивочное питание</i>																			
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	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	0,030	0,400	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230						
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	0,010	0,400	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320							
	<i>Итого за Проклеивочное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,000</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>						
<i>Обед</i>																			
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	0,034	2,850	140,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне.	200	1,432	4,183	8,585	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,712	0,803						
260	Улиты из птицы	90	14,615	11,270	3,460	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804						
125	Картофель отварной	150	0,642	0,642	25,821	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452						
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	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	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>24,019</i>	<i>21,687</i>	<i>64,110</i>	<i>0,543</i>	<i>53,982</i>	<i>1 322,951</i>	<i>6,799</i>	<i>107,824</i>	<i>351,884</i>	<i>114,314</i>	<i>4,718</i>						
<i>Полдник</i>																			
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	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	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>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>299,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>						
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>																			
		<i>1 665,000</i>	<i>50,793</i>	<i>40,841</i>	<i>184,439</i>	<i>1 326,388</i>	<i>0,952</i>	<i>69,433</i>	<i>1 475,106</i>	<i>11,519</i>	<i>708,829</i>	<i>907,580</i>	<i>231,588</i>	<i>9,456</i>					

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
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	Котлета рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	230,261	0,146	3,900	2,572	33,110	132,520	23,470	1,608		
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,111	0,416	11,504	151,185	104,066	3,493		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,001	0,077	0,001	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>	<i>510,000</i>	<i>22,488</i>	<i>20,199</i>	<i>63,574</i>	<i>537,706</i>	<i>0,564</i>	<i>7,171</i>	<i>47,555</i>	<i>87,309</i>	<i>365,451</i>	<i>184,720</i>	<i>7,341</i>		
<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	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	2,500	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		
	<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>3,150</i>	<i>33,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
<i>Обед</i>															
63	Салат из моркови с куратой	60	1,053	0,075	6,993	33,870	0,040	3,090	0,558	24,990	40,110	27,960	0,591		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452		
291	Голов с отварной птицей	240	31,392	18,999	43,160	475,401	0,221	3,200	4,270	51,860	430,065	70,220	2,294		
348	Комлот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,735	2,295	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>	<i>723,000</i>	<i>37,982</i>	<i>22,063</i>	<i>84,098</i>	<i>702,067</i>	<i>0,491</i>	<i>11,654</i>	<i>212,051</i>	<i>128,992</i>	<i>501,084</i>	<i>131,127</i>	<i>4,741</i>		
<i>Полдник</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	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>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>		
<i>Ужин</i>															
<i>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</i>															
<i>День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,248	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	0,678	0,718	139,014	225,832	68,242	1,636		
376	Чай с лимонной без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,010	7,495	10,246	5,184	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>24,367</i>	<i>17,911</i>	<i>51,059</i>	<i>465,073</i>	<i>0,462</i>	<i>3,519</i>	<i>1,408</i>	<i>230,709</i>	<i>478,078</i>	<i>101,726</i>	<i>6,196</i>		
<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	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	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300		
	Сухофрукты (Чернослив)	10	0,230	0,070	2,7275	178,200	0,041	0,880	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830		
	<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>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>		
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	0,300	300,000	1,427	25,090	0,384		
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,385	88,432	0,062	16,443	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953		
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	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	0,500	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	0,135	4,950	8,240	4,100	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>31,615</i>	<i>26,394</i>	<i>60,690</i>	<i>501,495</i>	<i>0,390</i>	<i>66,155</i>	<i>665,469</i>	<i>160,038</i>	<i>519,642</i>	<i>154,443</i>	<i>5,948</i>		
<i>Полдник</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	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>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>		
<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
			<i>1765,000</i>	<i>65,152</i>	<i>51,125</i>	<i>167,439</i>	<i>1,293,768</i>	<i>1,173</i>	<i>84,554</i>	<i>951,224</i>	<i>10,446</i>	<i>678,147</i>	<i>1,268,420</i>	<i>331,169</i>	

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 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			
210	Омлет картофельный	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	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>440,000</i>	<i>37,859</i>	<i>25,465</i>	<i>597,686</i>	<i>0,371</i>	<i>1,428</i>	<i>656,855</i>	<i>2,974</i>	<i>283,085</i>	<i>619,336</i>	<i>63,444</i>	<i>8,381</i>			
<i>Промежуточное питание</i>																	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	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	0,550	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>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	Икра оплодная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	202,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700			
	Щи из свежей капусты на бульоне	230	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	23,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903			
	Плов с отварной птицей	280	36,625	22,053	50,351	554,662	0,258	3,733	920,550	4,983	60,491	501,739	81,923	2,676			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	2,295	0,005	0,180	0,240	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	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680			
	<i>Итого за Обед</i>		<i>870,000</i>	<i>45,600</i>	<i>38,304</i>	<i>102,172</i>	<i>0,606</i>	<i>36,813</i>	<i>1,122,861</i>	<i>10,930</i>	<i>182,804</i>	<i>673,530</i>	<i>148,820</i>	<i>6,103</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>		<i>1,480,000</i>	<i>86,259</i>	<i>82,834</i>	<i>154,262</i>	<i>1,026</i>	<i>39,223</i>	<i>1,846,316</i>	<i>17,054</i>	<i>501,789</i>	<i>1,361,866</i>	<i>250,064</i>	<i>15,334</i>			
День/неделя: Вторник - 1 неделя 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						
173	Сыр полужирный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200			
	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	0,120	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 Вторник</i>		<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</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 (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	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	8,300	10,200	0,300			
	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>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>																	
65	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300	200,031	3,198	29,160	32,130	17,210	1,502			
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			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749			
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492	0,600	0,010	20,350	111,852	44,332	1,741			
376	Чай с лимонной 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	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680			
	<i>Итого за Обед</i>		<i>870,000</i>	<i>28,920</i>	<i>35,237</i>	<i>839,570</i>	<i>0,888</i>	<i>64,026</i>	<i>235,131</i>	<i>8,860</i>	<i>176,782</i>	<i>481,801</i>	<i>154,473</i>	<i>9,561</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>		<i>1,560,000</i>	<i>51,102</i>	<i>54,886</i>	<i>190,717</i>	<i>1,423</i>	<i>64,937</i>	<i>334,086</i>	<i>12,738</i>	<i>620,445</i>	<i>1,026,437</i>	<i>311,159</i>	<i>14,946</i>			

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше		№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
Б	Ж				У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<i>Завтрак</i>																									
175	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											
	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	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400											
<i>Итого за Завтрак</i>													520,000	170,10	15,135	57,824	439,346	0,370	3,979	93,855	396,075	387,616	78,664	3,505	
<i>Промежуточное питание</i>																									
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230											
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	5,100	23,200	0,010	0,400	58,500	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320											
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,500	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320											
<i>Итого за Промежуточное питание</i>													170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	69,000	37,800	0,850	
<i>Обед</i>																									
67	Выпечка овощной	100	1,537	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	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,729	22,551	0,559											
268	Котлета рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	12,650	1,849											
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,100	0,500	0,496	13,725	185,050	124,079	4,164											
376	Чай без сахара	180	0,200	0,069	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	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	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260											
<i>Итого за Обед</i>													835,000	29,403	36,727	92,021	819,009	0,911	18,086	502,281	6,790	115,431	479,335	202,166	9,427
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>													1 545,000	49,213	58,251	176,470	1 434,155	1,330	23,045	662,736	10,396	547,406	935,951	318,830	13,782
<i>День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																									
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<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											
	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											
376	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400											
<i>Итого за Завтрак</i>													450,000	19,722	14,303	75,067	510,527	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,766	49,444	3,812
<i>Промежуточное питание</i>																									
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230											
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	5,100	23,200	0,010	0,400	58,500	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320											
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,500	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320											
<i>Итого за Промежуточное питание</i>													170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	69,000	37,800	0,850	
<i>Обед</i>																									
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658											
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											
	Уварш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,383	143,243	23,645	0,871											
260	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741											
125	Картофель отварной	180	0,198	0,054	0,576	9,560	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680											
342	Компот ассорти без сахара	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680											
	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>													870,000	28,322	26,049	81,663	685,161	0,687	66,466	2 106,151	8,441	136,656	433,406	156,729	5,965
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>													1 490,000	50,844	46,747	183,555	1 371,488	1,068	68,461	2 261,706	13,021	516,931	819,192	23,973	10,627

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
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	Каша гречневая на молоке с маслом	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
173	Каша гречневая рисовая с маслом	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,111	0,555	13,725	185,030	12,4079	4,164		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,001	0,077	0,001	0,111	0,555	3,495	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>500,000</i>	<i>25,687</i>	<i>23,544</i>	<i>75,120</i>	<i>616,926</i>	<i>0,657</i>	<i>7,701</i>	<i>55,955</i>	<i>3,764</i>	<i>99,380</i>	<i>421,016</i>	<i>181,023</i>	<i>8,433</i>	
<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	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	0,550	8,000	12,400	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		
	<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>0,019</i>	<i>0,980</i>	<i>3,150</i>	<i>33,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,830</i>		
<i>Обед</i>															
63	Салат из моркови с куратой	100	1,755	0,125	11,638	56,462	0,067	5,150	0,930	41,658	66,957	46,605	0,985		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,351	0,539		
291	Плов с отварной говядиной	280	36,625	22,053	50,351	554,662	0,258	3,733	4,983	60,492	501,729	81,923	2,676		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	10,755	2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,305	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>870,000</i>	<i>45,566</i>	<i>27,413</i>	<i>105,716</i>	<i>803,820</i>	<i>0,627</i>	<i>15,607</i>	<i>7,871</i>	<i>167,281</i>	<i>685,175</i>	<i>169,984</i>	<i>6,044</i>		
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 600,000</i>	<i>74,053</i>	<i>57,352</i>	<i>207,461</i>	<i>1 656,546</i>	<i>1,333</i>	<i>24,288</i>	<i>14,785</i>	<i>302,561</i>	<i>1 175,191</i>	<i>388,807</i>	<i>15,327</i>		
<i>Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>															
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Мясо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,560	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	2,000	0,848	173,768	282,290	83,502	2,045		
376	Чай с лимонной без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,010	7,495	10,246	5,884	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>550,000</i>	<i>27,217</i>	<i>19,499</i>	<i>63,592</i>	<i>541,246</i>	<i>0,560</i>	<i>3,871</i>	<i>1,608</i>	<i>272,763</i>	<i>547,036</i>	<i>122,786</i>	<i>6,885</i>		
<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	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	0,180	8,000	12,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	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>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>		
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	0,300	39,420	38,260	19,860	0,620		
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	2,459	32,943	69,491	23,032	1,165		
229	Рыба, тушеная с овощами	130	22,027	19,092	1,479	145,443	0,151	2,077	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222		
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492	0,500	20,350	111,852	44,332	1,741		
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	1,318	0,069	0,001	0,100	0,180	4,950	8,240	4,100	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>900,000</i>	<i>37,142</i>	<i>32,300</i>	<i>77,654</i>	<i>630,714</i>	<i>0,737</i>	<i>87,621</i>	<i>7,737</i>	<i>201,265</i>	<i>620,665</i>	<i>191,518</i>	<i>7,248</i>		
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 620,000</i>	<i>66,869</i>	<i>58,234</i>	<i>168,521</i>	<i>1 350,160</i>	<i>1,338</i>	<i>92,372</i>	<i>12,125</i>	<i>501,928</i>	<i>1 230,401</i>	<i>351,804</i>	<i>14,963</i>		

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

№ рел.	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
279	Творог нежирный с томатым соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965				
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,496	0,496	13,725	185,030	121,079	4,164					
376	Чай с лимонном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	3,484	0,940				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>26,188</i>	<i>23,020</i>	<i>75,324</i>	<i>632,247</i>	<i>0,533</i>	<i>6,775</i>	<i>84,575</i>	<i>5,664</i>	<i>87,000</i>	<i>415,266</i>	<i>175,183</i>	<i>8,469</i>				
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,380	0,800	2,300	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	0,550	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	0,800	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>6,995</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>				
63	Салат из моркови с курткой	100	1,755	0,125	11,658	56,462	0,067	5,150	1,958,329	0,930	41,658	66,857	46,605	0,985				
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 на масле	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	16,920	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792	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>28,101</i>	<i>30,077</i>	<i>79,829</i>	<i>704,675</i>	<i>0,627</i>	<i>60,139</i>	<i>2 728,380</i>	<i>7,220</i>	<i>167,391</i>	<i>442,688</i>	<i>156,037</i>	<i>7,538</i>				
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 570,000</i>	<i>57,089</i>	<i>61,502</i>	<i>181,778</i>	<i>1 512,722</i>	<i>1,229</i>	<i>67,894</i>	<i>2 879,555</i>	<i>16,034</i>	<i>290,291</i>	<i>926,954</i>	<i>369,020</i>	<i>16,877</i>				
№ рел.	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
204	Рожки отпарные с сырком	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				
	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	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>19,722</i>	<i>14,303</i>	<i>75,067</i>	<i>510,527</i>	<i>0,332</i>	<i>0,535</i>	<i>88,955</i>	<i>1,430</i>	<i>344,475</i>	<i>316,786</i>	<i>49,144</i>	<i>3,812</i>				
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,380	0,800	2,300	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	8,300	10,200	0,300				
	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>				
45	Салат из белокожанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620				
96	Расоляник 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	373,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180	0,248	0,180	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>27,022</i>	<i>32,635</i>	<i>81,760</i>	<i>730,337</i>	<i>0,620</i>	<i>73,062</i>	<i>761,685</i>	<i>8,320</i>	<i>152,283</i>	<i>436,567</i>	<i>126,974</i>	<i>6,380</i>				
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>49,254</i>	<i>53,373</i>	<i>184,102</i>	<i>1 419,064</i>	<i>0,993</i>	<i>74,477</i>	<i>859,040</i>	<i>12,530</i>	<i>524,658</i>	<i>816,053</i>	<i>213,918</i>	<i>11,022</i>				



Возрастная группа с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У			А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	76,806	65,510	160,755	1 562,724	0,932	44,325	1 518,146	14,033	659,168	1 314,712	248,621	12,992		
Вторник - 1 неделя	50,327	47,209	186,313	1 383,642	1,244	68,019	289,286	10,900	803,033	1 082,072	297,931	12,935		
Среда - 1 неделя	54,372	54,352	180,084	1 435,250	1,073	69,517	1 967,426	14,644	498,872	977,882	340,262	14,677		
Четверг - 1 неделя	47,566	43,979	184,091	1 332,155	0,879	68,564	603,306	10,479	708,287	887,816	215,330	9,654		
Пятница - 1 неделя	49,873	50,400	180,086	1 385,056	1,220	31,090	499,236	8,639	754,611	1 023,940	310,237	12,529		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,789	52,290	178,266	1 419,765	1,070	56,303	975,480	11,739	684,794	1 057,284	282,476	12,557		
Понедельник - 2 неделя	50,793	40,841	184,439	1 429,239	0,952	69,433	1 475,106	11,519	708,829	907,580	234,588	9,456		
Вторник - 2 неделя	69,544	52,968	172,177	1 464,128	1,128	29,241	369,426	11,703	594,127	1 069,898	309,326	13,806		
Среда - 2 неделя	51,893	53,786	200,948	1 507,340	1,198	48,456	339,627	10,769	798,311	1 005,629	258,418	11,588		
Четверг - 2 неделя	69,930	49,642	202,712	1 554,573	1,184	33,805	2 245,706	12,877	511,701	1 203,535	361,147	13,432		
Пятница - 2 неделя	65,152	51,125	167,439	1 293,768	1,173	84,554	951,224	10,446	678,147	1 268,420	333,169	13,474		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,462	49,672	185,543	1 429,239	1,127	53,098	1 076,218	11,463	658,223	1 091,012	299,330	12,351		
ИТОГО среднее за 2 недели	58,626	50,981	181,905	1 424,502	1,099	54,701	1 025,849	11,601	671,509	1 074,148	290,903	12,454		

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Завтрак		Обед	Подлник	Итого за день
	Завтрак	Промежуточное питание			
Понедельник - 1 неделя	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Вторник - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Среда - 1 неделя	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Четверг - 1 неделя	420,000	170,000	685,000	350,000	1 625,000
Пятница - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Понедельник - 2 неделя	420,000	170,000	725,000	350,000	1 665,000
Вторник - 2 неделя	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Среда - 2 неделя	460,000	170,000	735,000	350,000	1 735,000
Четверг - 2 неделя	510,000	170,000	725,000	350,000	1 765,000
Пятница - 2 неделя	490,000	170,000	755,000	350,000	1 765,000
ИТОГО среднее за 2 недели	451	170	723	350	1 694



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

№ рецепта	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
279	Тертый мясной с томатным соусом	120	12,726	20,233	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849				
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,655	0,416	11,504	155,185	104,066	3,993					
376	Чай с лимонном без сахара	200	0,267	0,062	3,385	0,227	0,003	2,111	0,010	7,995	10,246	5,484	0,940					
	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 Завтрак</i>		<i>510,000</i>	<i>22,945</i>	<i>23,333</i>	<i>64,277</i>	<i>0,467</i>	<i>6,931</i>	<i>102,475</i>	<i>5,531</i>	<i>77,539</i>	<i>362,541</i>	<i>150,130</i>	<i>7,402</i>				
338	Фрукты (блоки зеленого)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	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	0,010	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>6,995</i>	<i>26,625</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,000</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>				
63	Салат из моркови с курткой	60	1,053	0,075	6,993	33,870	0,040	3,090	1,174,980	0,538	24,990	40,110	27,960	0,591				
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	1,976	25,723	40,781	18,212	0,803				
289	Рату оловяное с пшны	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	5,760	3,960	3,240	0,792					
	Хлеб ржаной-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>685,000</i>	<i>21,967</i>	<i>24,239</i>	<i>60,767</i>	<i>0,477</i>	<i>47,606</i>	<i>1 790,851</i>	<i>5,663</i>	<i>125,933</i>	<i>338,341</i>	<i>114,832</i>	<i>5,925</i>				
338	Фрукты (блоки зеленого)	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	190,000	252,000	190,000	30,000	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>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 Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>		<i>1 715,000</i>	<i>54,372</i>	<i>54,352</i>	<i>180,084</i>	<i>1,073</i>	<i>69,517</i>	<i>1 967,126</i>	<i>14,644</i>	<i>498,872</i>	<i>977,882</i>	<i>340,262</i>	<i>14,677</i>				
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
204	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	1,338				
376	Чай без сахара	200	0,272	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910					
	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 Завтрак</i>		<i>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>12,374</i>	<i>444,037</i>	<i>0,280</i>	<i>0,471</i>	<i>78,055</i>	<i>1,270</i>	<i>306,605</i>	<i>278,606</i>	<i>42,974</i>	<i>3,388</i>				
338	Фрукты (блоки зеленого)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,300	8,300	10,200	0,300				
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,300	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>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>				
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384				
96	Рассолылик московский на курином бульоне (крута 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	45,380	2,487				
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	1,144					
	Хлеб ржаной-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>685,000</i>	<i>21,082</i>	<i>24,785</i>	<i>63,112</i>	<i>0,478</i>	<i>53,213</i>	<i>509,351</i>	<i>6,129</i>	<i>115,282</i>	<i>338,420</i>	<i>97,356</i>	<i>4,236</i>				
338	Фрукты (блоки зеленого)	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	190,000	252,000	190,000	30,000	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>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 - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>		<i>1 625,000</i>	<i>47,566</i>	<i>43,979</i>	<i>184,091</i>	<i>0,879</i>	<i>68,564</i>	<i>603,306</i>	<i>10,479</i>	<i>708,287</i>	<i>887,816</i>	<i>215,330</i>	<i>9,654</i>				

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
223	Запеканка 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	
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,355	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910	
376	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	106,955	1,880	211,865	408,226	61,494	3,667	
	<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>4,490</i>	<i>387,201</i>	<i>853,532</i>	<i>103,984</i>	<i>6,934</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	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	
	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>39,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,950</i>	
<i>Обед</i>															
	Икра овощей	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	200,031	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	107,739	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039	
294	Пшеница рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,975	
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	0,100	0,500	0,180	4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	106,955	1,880	211,865	408,226	61,494	3,667	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>39,133</i>	<i>39,267</i>	<i>104,898</i>	<i>943,940</i>	<i>0,904</i>	<i>18,428</i>	<i>262,131</i>	<i>8,593</i>	<i>174,677</i>	<i>580,639</i>	<i>226,810</i>	<i>11,328</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>77,692</i>	<i>64,107</i>	<i>174,465</i>	<i>1 607,916</i>	<i>1,288</i>	<i>20,359</i>	<i>435,686</i>	<i>13,623</i>	<i>422,442</i>	<i>1 058,365</i>	<i>326,104</i>	<i>15,845</i>	
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	38,515	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	251,361	231,361	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	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	106,955	1,880	211,865	408,226	61,494	3,667	
	<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>401,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</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	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	
	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	Сметана отварная	100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000	202,311	0,100	37,000	43,000	22,000	1,400	
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	
268	Выпечка мясная с томатным соусом	130	27,735	14,500	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983	
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	1,092	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	0,792	
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	106,955	1,880	211,865	408,226	61,494	3,667	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>30,882</i>	<i>39,617</i>	<i>114,127</i>	<i>956,177</i>	<i>0,421</i>	<i>41,330</i>	<i>304,033</i>	<i>7,615</i>	<i>175,521</i>	<i>394,346</i>	<i>109,106</i>	<i>7,951</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 590,000</i>	<i>53,064</i>	<i>59,266</i>	<i>208,144</i>	<i>1 585,723</i>	<i>1,356</i>	<i>44,241</i>	<i>382,988</i>	<i>11,493</i>	<i>619,184</i>	<i>938,982</i>	<i>265,792</i>	<i>13,336</i>	
День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше															

Возрастная группа с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Понедельник - 1 неделя	86,259	82,834	154,262	1 731,645	1,026	39,223	1 846,316	17,054	501,789	1 361,866	250,064	15,334								
Вторник - 1 неделя	51,102	54,886	190,717	1 469,116	1,423	66,937	334,086	12,738	620,445	1 026,437	311,159	14,946								
Среда - 1 неделя	57,089	61,502	181,778	1 512,722	1,229	67,894	2 879,555	16,034	290,291	926,954	369,020	16,877								
Четверг - 1 неделя	49,254	53,373	184,102	1 419,064	0,993	74,477	859,040	12,530	524,658	816,053	213,918	11,022								
Пятница - 1 неделя	49,213	58,251	176,470	1 434,155	1,330	23,045	662,736	10,396	547,406	935,951	318,830	13,782								
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,583	62,169	177,466	1 513,340	1,200	54,315	1 316,347	13,750	496,918	1 013,452	292,598	14,392								
Понедельник - 2 неделя	50,844	46,747	183,355	1 371,488	1,068	68,461	2 261,706	13,021	516,931	819,192	237,973	10,627								
Вторник - 2 неделя	71,692	64,107	174,465	1 607,916	1,288	20,359	435,686	13,623	422,442	1 058,365	326,104	15,845								
Среда - 2 неделя	53,064	59,266	208,144	1 585,723	1,356	44,241	382,988	11,493	619,184	938,982	265,792	13,336								
Четверг - 2 неделя	74,053	57,352	207,461	1 656,546	1,333	24,288	3 200,565	14,785	302,561	1 175,191	388,807	15,327								
Пятница - 2 неделя	66,869	58,234	168,521	1 350,160	1,338	92,372	1 210,974	12,125	501,928	1 230,401	351,804	14,963								
СРЕДНЕЕ за 2 недели	64,504	57,141	188,389	1 514,367	1,277	49,944	1 498,384	13,009	472,609	1 044,426	314,096	14,020								
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>61,544</b>	<b>59,655</b>	<b>182,928</b>	<b>1 513,854</b>	<b>1,239</b>	<b>52,130</b>	<b>1 407,366</b>	<b>13,380</b>	<b>484,764</b>	<b>1 028,939</b>	<b>303,347</b>	<b>14,206</b>								

Возрастная группа с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	Итого за день	
Понедельник - 1 неделя	440,000	170,000	870,000	1 480,000	
Вторник - 1 неделя	520,000	170,000	870,000	1 560,000	
Среда - 1 неделя	560,000	170,000	840,000	1 570,000	
Четверг - 1 неделя	450,000	170,000	840,000	1 460,000	
Пятница - 1 неделя	520,000	170,000	855,000	1 545,000	
Понедельник - 2 неделя	450,000	170,000	870,000	1 490,000	
Вторник - 2 неделя	450,000	170,000	870,000	1 490,000	
Среда - 2 неделя	520,000	170,000	900,000	1 590,000	
Четверг - 2 неделя	560,000	170,000	870,000	1 600,000	
Пятница - 2 неделя	550,000	170,000	900,000	1 620,000	
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>502</b>	<b>170</b>	<b>869</b>	<b>1 541</b>	