СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря _____

_____

"1" июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____

"1" июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

_____ Фионов Т.В.

« 1 » июня 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

День/неделя: Понедельник - 1 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт, 1шт	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	Итого за Завтрак	*570,000*	*18,042*	*11,748*	*89,485*	*544,640*	*0,224*	*90,300*	*78,000*	*2,130*	*334,460*	*288,290*	*51,190*	*3,147*
	Обед													
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*700,000*	*27,083*	*25,403*	*94,554*	*722,062*	*0,478*	*20,838*	*533,172*	*6,376*	*95,492*	*367,339*	*104,252*	*5,191*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*300,000*	*10,792*	*13,736*	*81,078*	*491,314*	*0,156*	*1,700*	*43,865*	*5,938*	*33,337*	*117,833*	*20,396*	*2,366*
	Итого за Понедельник - 1 7-11 лет	1 570,000	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704

День/неделя: Вторник - 1 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*500,000*	*15,517*	*24,668*	*107,810*	*712,971*	*0,249*	*1,677*	*94,900*	*2,521*	*147,550*	*223,720*	*51,110*	*2,306*
	Обед													
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*39,108*	*25,993*	*92,316*	*767,308*	*0,581*	*42,129*	*246,475*	*4,254*	*127,284*	*479,528*	*106,085*	*5,151*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	*300,000*	*13,812*	*15,749*	*59,467*	*441,487*	*0,164*	*3,533*	*97,937*	*4,880*	*272,561*	*268,104*	*42,222*	*1,941*
	Итого за Вторник - 1 7-11 лет	1 540,000	68,437	66,410	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398

День/неделя: Среда - 1 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*610,000*	*26,087*	*13,579*	*101,679*	*639,219*	*0,190*	*4,326*	*83,580*	*1,560*	*195,780*	*350,040*	*61,310*	*5,368*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*37,270*	*31,005*	*104,928*	*852,844*	*1,181*	*40,261*	*309,252*	*4,812*	*187,073*	*503,991*	*150,792*	*10,053*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*300,000*	*13,122*	*14,562*	*58,219*	*416,486*	*0,153*	*19,900*	*115,787*	*4,866*	*69,169*	*167,767*	*27,316*	*3,075*
	Итого за Среда - 1 7-11 лет	1 650,000	76,479	59,146	264,826	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496

День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354		40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*550,000*	*28,153*	*38,063*	*95,816*	*839,586*	*0,747*	*1,928*	*123,022*	*4,948*	*71,140*	*437,993*	*199,430*	*8,825*
					Обед									
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
293	Цыпленок запеченный	100	21,381	23,536	0,379	298,081	0,084	2,544	83,420	1,551	23,120	195,500	22,120	1,961
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*55,778*	*36,083*	*120,035*	*1 030,733*	*1,314*	*32,208*	*409,951*	*5,719*	*229,022*	*710,709*	*199,111*	*13,265*
					Полдник									
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	*350,000*	*21,761*	*27,640*	*118,269*	*814,392*	*0,272*	*0,600*	*133,440*	*9,983*	*288,733*	*349,039*	*51,395*	*2,473*
	Итого за Пятница - 3 12 лет и старше	**1 790,000**	**105,692**	**101,786**	**334,120**	**2 684,711**	**2,333**	**34,736**	**666,413**	**20,650**	**588,895**	**1 497,741**	**449,936**	**24,563**

День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*640,000*	*11,489*	*8,108*	*88,982*	*480,674*	*0,195*	*18,325*	*45,580*	*1,373*	*197,490*	*198,216*	*48,384*	*5,167*
					Обед									
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*860,000*	*29,864*	*30,597*	*125,323*	*896,617*	*0,448*	*33,406*	*698,210*	*7,477*	*130,461*	*430,458*	*125,036*	*5,727*
					Полдник									
406	Хлебобулочное изделие	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*350,000*	*12,219*	*16,180*	*89,655*	*553,727*	*0,187*	*4,500*	*48,420*	*7,023*	*41,798*	*134,415*	*25,736*	*3,471*
	Итого за Суббота - 3 12 лет и старше	**1 850,000**	**53,572**	**54,885**	**303,960**	**1 931,018**	**0,830**	**56,231**	**792,210**	**15,873**	**369,749**	**763,089**	**199,156**	**14,365**

День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшённая молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*550,000*	*18,246*	*24,174*	*125,106*	*788,829*	*0,405*	*1,725*	*91,000*	*2,532*	*202,010*	*346,110*	*90,840*	*4,288*
					Обед									
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
	Бризоль	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*44,152*	*38,587*	*125,579*	*1 043,557*	*0,706*	*51,157*	*550,513*	*10,239*	*203,893*	*506,741*	*113,432*	*6,976*
					Полдник									
415	Хлебобулочное изделие	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*350,000*	*15,090*	*11,303*	*112,909*	*613,716*	*0,242*	*1,700*	*35,580*	*5,370*	*43,750*	*159,700*	*28,300*	*2,911*
	Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше	**1 790,000**	**77,488**	**74,064**	**363,594**	**2 446,102**	**1,353**	**54,582**	**677,093**	**18,141**	**449,653**	**1 012,551**	**232,572**	**14,175**

День/неделя: Воскресенье - 1 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*590,000*	*12,395*	*9,327*	*87,126*	*487,084*	*0,208*	*16,768*	*46,800*	*1,312*	*159,131*	*159,777*	*38,623*	*4,175*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*770,000*	*27,328*	*32,970*	*103,001*	*820,535*	*0,534*	*32,620*	*423,121*	*8,423*	*109,154*	*406,272*	*148,136*	*7,927*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*300,000*	*9,244*	*11,602*	*77,636*	*447,706*	*0,125*	*0,267*	*52,437*	*4,670*	*33,884*	*107,477*	*19,275*	*2,572*
	Итого за Воскресенье - 1 7-11 лет	1 660,000	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674

День/неделя: Понедельник - 2 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*540,000*	*29,317*	*28,405*	*50,708*	*579,469*	*0,248*	*15,971*	*493,400*	*3,012*	*224,200*	*471,770*	*55,140*	*9,416*
	Обед													
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*770,000*	*27,572*	*36,786*	*111,214*	*888,930*	*0,725*	*13,778*	*274,453*	*7,400*	*119,161*	*391,570*	*110,097*	*5,683*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
	Кисломолочный напиток	200												
	Итого за Полдник	*300,000*	*8,012*	*10,749*	*51,067*	*333,487*	*0,124*	*2,933*	*31,937*	*4,680*	*24,561*	*84,104*	*14,222*	*1,741*
	Итого за Понедельник - 2 7-11 лет	1 610,000	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840

День/неделя: Вторник - 2 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	*655,000*	*16,413*	*14,123*	*92,753*	*566,501*	*0,241*	*4,629*	*93,220*	*0,926*	*405,370*	*401,920*	*86,460*	*5,245*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
268	Рыба запеченная	90	17,713	6,033	3,496	139,411	0,127	0,540	10,800	2,599	47,780	264,350	60,420	0,953
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*34,348*	*16,782*	*86,099*	*641,064*	*0,689*	*51,259*	*310,432*	*6,054*	*158,102*	*539,449*	*154,142*	*5,846*
	Полдник													
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*300,000*	*12,539*	*12,812*	*90,796*	*528,807*	*0,177*	*1,700*	*59,980*	*5,318*	*38,800*	*138,535*	*22,663*	*2,650*
	Итого за Вторник - 2 7-11 лет	1 695,000	63,300	43,717	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741

День/неделя: Суббота - 2 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*590,000*	*9,967*	*6,682*	*80,705*	*428,432*	*0,174*	*18,000*	*36,580*	*1,248*	*165,681*	*168,897*	*43,503*	*5,058*
	Обед													
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*25,805*	*21,588*	*89,395*	*665,193*	*0,372*	*32,608*	*265,852*	*5,947*	*90,082*	*329,439*	*93,151*	*3,720*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*300,000*	*13,122*	*14,562*	*58,219*	*416,486*	*0,153*	*19,900*	*115,787*	*4,866*	*69,169*	*167,767*	*27,316*	*3,075*
	Итого за Суббота - 2 7-11 лет	1 630,000	48,894	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853

День/неделя: Воскресенье - 2 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*500,000*	*17,115*	*12,741*	*84,894*	*524,209*	*0,223*	*1,470*	*85,468*	*1,380*	*344,800*	*338,984*	*59,782*	*2,777*
	Обед													
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*33,869*	*23,494*	*82,488*	*686,228*	*0,556*	*58,744*	*250,626*	*4,181*	*126,453*	*433,946*	*108,531*	*4,820*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*300,000*	*9,280*	*11,606*	*77,756*	*449,066*	*0,126*	*1,867*	*52,517*	*4,678*	*35,484*	*108,357*	*19,755*	*2,596*
	Итого за Воскресенье - 2 7-11 лет	1 540,000	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193

День/неделя: Понедельник - 3 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*570,000*	*17,532*	*11,968*	*93,315*	*556,640*	*0,209*	*15,300*	*78,000*	*1,890*	*307,860*	*270,290*	*45,590*	*5,957*
	Обед													
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*24,378*	*30,942*	*89,565*	*737,063*	*0,706*	*25,860*	*217,452*	*4,223*	*111,302*	*369,660*	*141,342*	*7,299*
	Полдник													
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	*300,000*	*17,903*	*17,757*	*87,033*	*579,059*	*0,235*	*1,800*	*99,400*	*5,310*	*274,250*	*317,415*	*47,783*	*1,967*
	Итого за Понедельник - 3 7-11 лет	1 610,000	59,813	60,667	269,913	1 872,762	1,150	42,960	394,852	11,423	693,412	957,365	234,715	15,223

День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*510,000*	*21,017*	*30,273*	*68,302*	*630,852*	*0,518*	*1,774*	*96,921*	*4,472*	*57,399*	*287,050*	*107,080*	*5,604*
					Обед									
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*51,197*	*24,678*	*98,165*	*828,981*	*1,123*	*21,318*	*243,106*	*4,830*	*180,432*	*626,614*	*165,296*	*10,203*
					Полдник									
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	*300,000*	*16,356*	*18,681*	*76,315*	*544,566*	*0,194*	*0,600*	*109,285*	*6,130*	*274,787*	*292,713*	*43,516*	*1,683*
	Итого за Пятница - 3 7-11 лет	**1 550,000**	**88,570**	**73,632**	**242,782**	**2 004,399**	**1,835**	**23,692**	**449,312**	**15,432**	**512,618**	**1 206,377**	**315,892**	**17,490**

День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*590,000*	*9,967*	*6,682*	*80,705*	*428,432*	*0,174*	*18,000*	*36,580*	*1,248*	*165,681*	*168,897*	*43,503*	*5,058*
					Обед									
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*700,000*	*23,551*	*24,523*	*94,681*	*694,397*	*0,339*	*24,868*	*491,792*	*6,005*	*100,122*	*331,470*	*95,287*	*4,392*
					Полдник									
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*300,000*	*8,212*	*10,800*	*64,110*	*386,875*	*0,125*	*3,033*	*32,437*	*4,680*	*29,511*	*92,344*	*18,622*	*2,600*
	Итого за Суббота - 3 7-11 лет	**1 590,000**	**41,730**	**42,005**	**239,496**	**1 509,704**	**0,638**	**45,901**	**560,809**	**11,933**	**295,314**	**592,711**	**157,412**	**12,050**

День/неделя: Воскресенье - 3 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшённая молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*500,000*	*16,018*	*22,395*	*113,252*	*716,279*	*0,341*	*1,400*	*82,000*	*2,483*	*168,260*	*293,020*	*76,550*	*3,904*
					Обед									
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
	Бризоль	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*37,669*	*33,586*	*102,627*	*878,788*	*0,571*	*35,856*	*416,792*	*8,675*	*168,570*	*425,893*	*89,528*	*5,598*
					Полдник									
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*300,000*	*10,138*	*7,550*	*79,657*	*427,345*	*0,162*	*1,700*	*23,905*	*3,581*	*31,336*	*109,498*	*20,492*	*2,235*
	Итого за Воскресенье - 3 7-11 лет	**1 540,000**	**63,825**	**63,531**	**295,536**	**2 022,412**	**1,074**	**38,956**	**522,697**	**14,739**	**368,166**	**828,411**	**186,570**	**11,737**

День/неделя: Понедельник - 1 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт, 1шт	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	Итого за Завтрак	*590,000*	*19,600*	*13,347*	*94,433*	*585,230*	*0,236*	*90,324*	*88,900*	*2,260*	*366,030*	*313,880*	*53,660*	*3,291*
	Обед													
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*860,000*	*34,575*	*31,495*	*119,105*	*905,752*	*0,625*	*30,953*	*768,431*	*7,912*	*125,392*	*475,429*	*137,911*	*6,784*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*350,000*	*16,197*	*22,695*	*123,032*	*761,140*	*0,234*	*1,700*	*68,020*	*9,791*	*47,283*	*174,159*	*28,275*	*3,156*
	Итого за Понедельник - 1 12 лет и старше	**1 800,000**	**70,372**	**67,537**	**336,570**	**2 252,122**	**1,095**	**122,977**	**925,351**	**19,963**	**538,705**	**963,468**	**219,846**	**13,231**

День/неделя: Вторник - 1 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*550,000*	*16,977*	*26,163*	*116,468*	*767,071*	*0,282*	*1,976*	*103,500*	*2,558*	*176,980*	*260,870*	*59,980*	*2,502*
	Обед													
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	8,716	8,992	24,686	213,740	0,127	11,550	257,875	2,775	34,018	110,490	22,370	1,468
293	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*45,997*	*30,673*	*112,538*	*918,695*	*0,719*	*52,962*	*315,001*	*5,153*	*158,414*	*575,483*	*131,106*	*6,401*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	*350,000*	*17,819*	*21,129*	*85,012*	*608,339*	*0,226*	*5,000*	*113,920*	*7,223*	*284,848*	*310,175*	*49,336*	*2,812*
	Итого за Вторник - 1 12 лет и старше	**1 790,000**	**80,793**	**77,965**	**314,018**	**2 294,105**	**1,227**	**59,938**	**532,421**	**14,934**	**620,242**	**1 146,528**	**240,422**	**11,715**

День/неделя: Среда - 1 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	*640,000*	*30,219*	*15,587*	*108,593*	*702,369*	*0,212*	*4,410*	*98,380*	*1,606*	*218,150*	*399,140*	*68,250*	*5,590*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*44,627*	*35,621*	*127,606*	*1 016,084*	*1,430*	*55,678*	*430,313*	*5,917*	*229,043*	*609,461*	*187,402*	*12,207*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*350,000*	*19,585*	*21,823*	*80,813*	*598,122*	*0,229*	*29,800*	*173,445*	*7,301*	*101,302*	*247,553*	*38,777*	*4,184*
	Итого за Среда - 1 12 лет и старше	**1 880,000**	**94,431**	**73,031**	**317,012**	**2 316,575**	**1,871**	**89,888**	**702,138**	**14,824**	**548,495**	**1 256,154**	**294,429**	**21,981**

День/неделя: Воскресенье - 1 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*640,000*	*13,917*	*10,753*	*95,403*	*539,326*	*0,229*	*17,093*	*55,800*	*1,437*	*190,940*	*189,096*	*43,504*	*4,284*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	12,699	24,037	16,943	334,390	0,233	4,464	83,920	3,806	29,000	151,474	26,580	1,669
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*920,000*	*31,309*	*39,998*	*125,123*	*989,601*	*0,815*	*44,774*	*531,297*	*8,277*	*131,783*	*478,794*	*182,010*	*9,224*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*350,000*	*13,767*	*17,384*	*109,942*	*644,964*	*0,188*	*0,350*	*78,420*	*7,007*	*48,357*	*157,114*	*26,716*	*3,429*
	Итого за Воскресенье - 1 12 лет и старше	1 910,000	58,993	68,135	330,468	2 173,891	1,232	62,217	665,517	16,721	371,080	825,004	252,230	16,937

День/неделя: Понедельник - 2 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*590,000*	*37,837*	*37,809*	*52,211*	*704,289*	*0,300*	*16,257*	*656,800*	*3,834*	*284,940*	*610,930*	*65,660*	*10,990*
	Обед													
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*920,000*	*32,887*	*40,312*	*134,187*	*1 034,304*	*0,879*	*19,072*	*332,552*	*7,806*	*146,441*	*475,631*	*136,566*	*6,971*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
	Кисломолочный напиток	200												
	Итого за Полдник	*350,000*	*12,019*	*16,129*	*76,612*	*500,339*	*0,186*	*4,400*	*47,920*	*7,023*	*36,848*	*126,175*	*21,336*	*2,612*
	Итого за Понедельник - 2 12 лет и старше	1 860,000	82,743	94,250	263,010	2 238,932	1,365	39,729	1 037,272	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573

День/неделя: Вторник - 2 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	*705,000*	*17,873*	*15,618*	*101,411*	*620,601*	*0,274*	*4,928*	*101,820*	*0,963*	*434,800*	*439,070*	*95,330*	*5,441*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,622	6,890	18,861	175,293	0,251	9,504	213,531	3,045	42,232	132,096	38,761	2,268
268	Рыба запеченная	100	19,729	6,154	4,195	151,391	0,142	0,600	12,000	2,650	52,760	294,010	67,180	1,061
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*40,993*	*19,683*	*106,560*	*776,886*	*0,865*	*68,898*	*432,133*	*7,172*	*193,052*	*644,166*	*188,911*	*7,414*
	Полдник													
424	Хлебобулочное изделие	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*350,000*	*18,691*	*19,191*	*129,613*	*765,837*	*0,264*	*1,700*	*89,680*	*7,974*	*54,925*	*203,243*	*31,554*	*3,533*
	Итого за Вторник - 2 12 лет и старше	1 945,000	77,557	54,492	337,584	2 163,324	1,403	75,526	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388

День/неделя: Суббота - 2 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*640,000*	*11,489*	*8,108*	*88,982*	*480,674*	*0,195*	*18,325*	*45,580*	*1,373*	*197,490*	*198,216*	*48,384*	*5,167*
					Обед									
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*30,555*	*24,929*	*109,861*	*797,102*	*0,475*	*44,590*	*356,651*	*6,947*	*111,846*	*400,884*	*117,817*	*4,757*
					Полдник									
406	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*350,000*	*19,585*	*21,823*	*80,813*	*598,122*	*0,229*	*29,800*	*173,445*	*7,301*	*101,302*	*247,553*	*38,777*	*4,184*
	Итого за Суббота - 2 12 лет и старше	**1 880,000**	**61,629**	**54,860**	**279,656**	**1 875,898**	**0,899**	**92,715**	**575,676**	**15,621**	**410,638**	**846,653**	**204,978**	**14,108**

День/неделя: Воскресенье - 2 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*550,000*	*18,575*	*14,236*	*93,552*	*578,309*	*0,256*	*1,769*	*94,068*	*1,417*	*374,230*	*376,134*	*68,652*	*2,973*
					Обед									
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
293	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*39,346*	*27,620*	*95,223*	*797,166*	*0,687*	*75,989*	*342,980*	*4,948*	*151,613*	*513,327*	*131,583*	*5,937*
					Полдник									
406	Хлебобулочное изделие	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*350,000*	*13,803*	*17,388*	*110,062*	*646,324*	*0,189*	*1,950*	*78,500*	*7,015*	*49,957*	*157,994*	*27,196*	*3,453*
	Итого за Воскресенье - 2 12 лет и старше	**1 790,000**	**71,724**	**59,244**	**298,837**	**2 021,799**	**1,132**	**79,708**	**515,548**	**13,380**	**575,800**	**1 047,455**	**227,431**	**12,363**

День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
					Завтрак									
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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	*590,000*	*19,090*	*13,567*	*98,263*	*597,230*	*0,221*	*15,324*	*88,900*	*2,020*	*339,430*	*295,880*	*48,060*	*6,101*
					Обед									
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*28,991*	*35,503*	*108,197*	*871,393*	*0,849*	*33,177*	*277,310*	*5,039*	*138,941*	*448,178*	*173,601*	*8,768*
					Полдник									
424	Хлебобулочное изделие	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	*350,000*	*24,055*	*24,136*	*125,850*	*816,089*	*0,322*	*1,800*	*129,100*	*7,966*	*290,375*	*382,123*	*56,674*	*2,850*
	Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше	**1 830,000**	**72,136**	**73,206**	**332,310**	**2 284,712**	**1,392**	**50,301**	**495,310**	**15,025**	**768,746**	**1 126,181**	**278,335**	**17,719**

День/неделя: Среда - 2 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	Итого за Завтрак	*640,000*	*13,906*	*10,401*	*98,700*	*552,991*	*0,227*	*92,015*	*54,600*	*1,054*	*210,520*	*241,850*	*65,980*	*1,546*
	Обед													
	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
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
274	Зразы рубленые из мяса	100	14,438	25,486	13,055	340,902	0,296	3,078	89,700	3,685	53,040	181,380	23,970	2,374
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*30,251*	*44,514*	*110,890*	*980,612*	*0,769*	*18,242*	*310,311*	*9,309*	*165,332*	*471,609*	*166,221*	*9,060*
	Полдник													
410	Хлебобулочное изделие	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*350,000*	*11,676*	*15,722*	*126,541*	*684,591*	*0,174*	*0,500*	*43,420*	*6,863*	*44,135*	*129,486*	*26,494*	*3,421*
	Итого за Среда - 2 12 лет и старше	**1 880,000**	**55,833**	**70,637**	**336,131**	**2 218,194**	**1,170**	**110,757**	**408,331**	**17,226**	**419,987**	**842,945**	**258,695**	**14,027**

День/неделя: Четверг - 2 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
279	Тефтели мясные с томатным 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
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*550,000*	*24,877*	*26,184*	*97,805*	*726,802*	*0,249*	*6,164*	*104,500*	*6,556*	*65,690*	*256,510*	*47,740*	*4,476*
	Обед													
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*860,000*	*28,620*	*30,176*	*96,609*	*772,677*	*0,551*	*58,904*	*804,050*	*7,118*	*141,561*	*413,308*	*123,516*	*6,382*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	*350,000*	*14,854*	*11,248*	*123,926*	*656,868*	*0,240*	*0,440*	*35,000*	*5,382*	*39,400*	*152,380*	*24,020*	*2,078*
	Итого за Четверг - 2 12 лет и старше	**1 760,000**	**68,351**	**67,608**	**318,340**	**2 156,347**	**1,040**	**65,508**	**943,550**	**19,056**	**246,651**	**822,198**	**195,276**	**12,936**

День/неделя: Пятница - 2 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшённая молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*550,000*	*18,246*	*24,174*	*125,106*	*788,829*	*0,405*	*1,725*	*91,000*	*2,532*	*202,010*	*346,110*	*90,840*	*4,288*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280
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
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*33,240*	*35,151*	*145,948*	*1 039,073*	*0,668*	*44,700*	*501,877*	*8,227*	*148,623*	*403,590*	*104,610*	*7,505*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	*350,000*	*21,561*	*27,640*	*119,269*	*811,392*	*0,292*	*1,800*	*107,440*	*9,783*	*282,733*	*353,039*	*53,395*	*2,473*
	Итого за Пятница - 2 12 лет и старше	**1 790,000**	**73,047**	**86,965**	**390,323**	**2 639,294**	**1,365**	**48,225**	**700,317**	**20,542**	**633,366**	**1 102,739**	**248,845**	**14,266**

День/неделя: Четверг - 1 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A (мкг)	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	*550,000*	*27,232*	*22,081*	*90,768*	*673,021*	*0,256*	*2,847*	*313,920*	*1,404*	*341,640*	*522,050*	*90,880*	*4,725*
	Обед													
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
96	Рассольник московский на курином бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
	Бризоль	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*42,147*	*38,435*	*104,742*	*949,419*	*0,753*	*26,258*	*474,481*	*8,775*	*199,993*	*603,530*	*185,692*	*8,572*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	*350,000*	*20,454*	*16,248*	*109,146*	*663,968*	*0,300*	*1,800*	*75,000*	*5,362*	*279,200*	*338,580*	*53,420*	*2,228*
	Итого за Четверг - 1 12 лет и старше	1 790,000	89,833	76,764	304,656	2 286,408	1,309	30,905	863,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525

День/неделя: Пятница - 1 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A (мкг)	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*550,000*	*24,483*	*31,800*	*91,921*	*753,546*	*0,497*	*1,928*	*99,022*	*5,147*	*64,890*	*244,903*	*45,190*	*4,295*
	Обед													
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
229	Рыба, тушенная с овощами	100	14,181	5,812	1,479	115,005	0,107	1,875	210,258	2,598	43,602	220,624	53,620	0,898
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
357	Кисель, 180	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*29,777*	*15,627*	*104,773*	*680,658*	*0,613*	*49,369*	*474,688*	*5,077*	*162,003*	*497,042*	*143,681*	*5,301*
	Полдник													
410	Хлебобулочное изделие	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*350,000*	*11,712*	*15,726*	*126,661*	*685,951*	*0,175*	*2,100*	*43,500*	*6,871*	*45,735*	*130,366*	*26,974*	*3,445*
	Итого за Пятница - 1 12 лет и старше	1 790,000	65,972	63,153	323,355	2 120,155	1,285	53,397	617,210	17,095	272,628	872,311	215,845	13,041

День/неделя: Суббота - 1 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A (мкг)	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша геркулесовая	250	11,414	16,064	52,274	400,051	0,333	1,625	75,000	1,125	190,100	322,188	98,400	2,459
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	*690,000*	*14,690*	*16,439*	*107,517*	*638,799*	*0,399*	*5,325*	*75,580*	*1,573*	*204,650*	*371,308*	*116,880*	*6,582*
	Обед													
	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*860,000*	*28,252*	*37,701*	*107,779*	*895,935*	*0,565*	*65,454*	*267,215*	*10,095*	*162,022*	*413,366*	*122,333*	*6,605*
	Полдник													
424	Хлебобулочное изделие	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	*350,000*	*18,455*	*19,136*	*140,630*	*808,989*	*0,262*	*0,440*	*89,100*	*7,986*	*50,575*	*195,923*	*27,274*	*2,700*
	Итого за Суббота - 1 12 лет и старше	1 900,000	61,397	73,276	355,926	2 343,723	1,226	71,219	431,895	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887

Возрастная группа 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398
Среда - 1	76,479	59,146	264,826	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496
Четверг - 1	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139	13,096
Пятница - 1	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119	1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,243	57,773	263,515	1 828,377	1,045	56,584	534,564	13,164	435,261	885,686	212,479	12,879
Понедельник - 2	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840
Вторник - 2	63,300	43,717	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741
Среда - 2	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575
Четверг - 2	54,865	56,044	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539
Пятница - 2	59,879	70,391	310,829	2 118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	559,271	922,365	204,592	11,751
Суббота - 2	48,894	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853
Воскресенье - 2	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	56,847	56,165	256,101	1 765,383	0,954	59,465	530,790	13,327	414,992	835,039	195,585	12,356
Понедельник - 3	59,813	60,667	269,913	1 872,762	1,150	42,960	394,852	11,423	693,412	957,365	234,715	15,223
Вторник - 3	61,381	56,319	252,745	1 767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691
Среда - 3	63,798	48,592	271,176	1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870
Четверг - 3	50,889	56,176	240,900	1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490
Суббота - 3	41,730	42,005	239,496	1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050
Воскресенье - 3	63,825	63,531	295,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	61,429	57,275	258,935	1 807,897	1,092	54,737	521,889	12,995	438,628	889,111	219,455	13,386
ИТОГО среднее за 3 недели	*59,840*	*57,071*	*259,517*	*1 800,552*	*1,030*	*56,929*	*529,081*	*13,162*	*429,627*	*869,945*	*209,173*	*12,874*
Норма СанПин	53,9	55,3	235	1 645	0,84	42	490	8,4	770	770	175	8,4

Возрастная группа 7-11 лет	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	*570,000*	*700,000*	*300,000*	1 570,000
Вторник - 1	*500,000*	*740,000*	*300,000*	1 540,000
Среда - 1	*610,000*	*740,000*	*300,000*	1 650,000
Четверг - 1	*500,000*	*740,000*	*300,000*	1 540,000
Пятница - 1	*510,000*	*740,000*	*300,000*	1 550,000
Суббота - 1	*640,000*	*700,000*	*300,000*	1 640,000
Воскресенье - 1	*590,000*	*770,000*	*300,000*	1 660,000
Понедельник - 2	*540,000*	*770,000*	*300,000*	1 610,000
Вторник - 2	*655,000*	*740,000*	*300,000*	1 695,000
Среда - 2	*590,000*	*740,000*	*300,000*	1 630,000
Четверг - 2	*510,000*	*700,000*	*300,000*	1 510,000
Пятница - 2	*500,000*	*740,000*	*300,000*	1 540,000
Суббота - 2	*590,000*	*740,000*	*300,000*	1 630,000
Воскресенье - 2	*500,000*	*740,000*	*300,000*	1 540,000
Понедельник - 3	*570,000*	*740,000*	*300,000*	1 610,000
Вторник - 3	*500,000*	*700,000*	*300,000*	1 500,000
Среда - 3	*610,000*	*740,000*	*300,000*	1 650,000
Четверг - 3	*590,000*	*740,000*	*300,000*	1 630,000
Пятница - 3	*510,000*	*740,000*	*300,000*	1 550,000
Суббота - 3	*590,000*	*700,000*	*300,000*	1 590,000
Воскресенье - 3	*500,000*	*740,000*	*300,000*	1 540,000
ИТОГО среднее за 3 недели	*556*	*733*	*300*	*1 589*
Норма СанПин	500	700	300	1 500

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A (мкг)	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Вторник - 3 7-11 лет														
	Завтрак													
173	Каша пшённая молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
	Итого за Завтрак	*500,000*	*29,178*	*22,084*	*89,236*	*674,721*	*0,424*	*2,600*	*306,120*	*1,355*	*328,530*	*551,480*	*106,550*	*5,604*
	Обед													
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*700,000*	*21,411*	*20,499*	*82,431*	*600,987*	*0,441*	*44,453*	*272,652*	*4,940*	*89,442*	*299,199*	*86,927*	*4,721*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*300,000*	*10,792*	*13,736*	*81,078*	*491,314*	*0,156*	*1,700*	*43,865*	*5,938*	*33,337*	*117,833*	*20,396*	*2,366*
	Итого за Вторник - 3 7-11 лет	1 500,000	61,381	56,319	252,745	1 767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691
День/неделя: Среда - 3 7-11 лет														
	Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	*610,000*	*26,087*	*13,579*	*101,679*	*639,219*	*0,190*	*4,326*	*83,580*	*1,560*	*195,780*	*350,040*	*61,310*	*5,368*
	Обед													
	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
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174
229	Рыба, тушенная с овощами	90	12,197	5,700	1,479	106,019	0,093	1,813	209,010	2,561	38,610	190,670	46,755	0,798
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*28,467*	*23,411*	*91,861*	*705,623*	*0,532*	*43,368*	*434,310*	*7,240*	*158,544*	*455,082*	*124,361*	*4,930*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*300,000*	*9,244*	*11,602*	*77,636*	*447,706*	*0,125*	*0,267*	*52,437*	*4,670*	*33,884*	*107,477*	*19,275*	*2,572*
	Итого за Среда - 3 7-11 лет	1 650,000	63,798	48,592	271,176	1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870
День/неделя: Четверг - 3 7-11 лет														
	Завтрак													
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	Итого за Завтрак	*590,000*	*12,887*	*10,028*	*85,185*	*491,371*	*0,268*	*91,677*	*49,400*	*0,971*	*181,650*	*210,220*	*60,610*	*1,686*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,217	23,910	11,651	315,984	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*25,080*	*31,637*	*86,359*	*734,064*	*0,661*	*23,022*	*367,902*	*5,876*	*113,300*	*386,253*	*138,650*	*7,687*
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	*300,000*	*12,922*	*14,511*	*69,356*	*460,998*	*0,152*	*20,240*	*115,287*	*4,886*	*66,419*	*161,327*	*23,516*	*2,266*
	Итого за Четверг - 3 7-11 лет	1 630,000	50,889	56,176	240,900	1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639

День/неделя: Среда - 2 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	Итого за Завтрак	*590,000*	*12,502*	*8,976*	*89,137*	*496,131*	*0,209*	*91,703*	*45,800*	*1,004*	*180,680*	*204,950*	*57,620*	*1,417*
	Обед													
	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 картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,217	23,910	11,651	315,984	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*25,476*	*36,921*	*89,599*	*802,624*	*0,638*	*13,822*	*258,181*	*7,324*	*131,100*	*393,733*	*136,130*	*7,591*
	Полдник													
410	Хлебобулочное изделие	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*300,000*	*7,851*	*10,495*	*88,705*	*474,140*	*0,116*	*0,367*	*29,112*	*4,574*	*31,072*	*89,067*	*19,129*	*2,567*
	Итого за Среда - 2 7-11 лет	**1 630,000**	**45,829**	**56,392**	**267,441**	**1 772,895**	**0,963**	**105,892**	**333,093**	**12,902**	**342,852**	**687,750**	**212,879**	**11,575**

День/неделя: Четверг - 2 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*510,000*	*22,416*	*24,266*	*88,825*	*663,772*	*0,225*	*6,360*	*118,400*	*6,343*	*63,230*	*235,390*	*44,780*	*4,166*
	Обед													
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*700,000*	*22,547*	*24,283*	*78,847*	*624,467*	*0,425*	*45,647*	*636,872*	*5,763*	*110,742*	*322,850*	*95,867*	*4,971*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	*300,000*	*9,902*	*7,495*	*90,674*	*470,497*	*0,160*	*0,440*	*23,325*	*3,593*	*26,986*	*102,178*	*16,212*	*1,402*
	Итого за Четверг - 2 7-11 лет	**1 510,000**	**54,865**	**56,044**	**258,346**	**1 758,736**	**0,810**	**52,447**	**778,597**	**15,699**	**200,958**	**660,418**	**156,859**	**10,539**

День/неделя: Пятница - 2 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшённая молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*500,000*	*16,018*	*22,395*	*113,252*	*716,279*	*0,341*	*1,400*	*82,000*	*2,483*	*168,260*	*293,020*	*76,550*	*3,904*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
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
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*27,705*	*29,315*	*120,262*	*860,335*	*0,539*	*31,860*	*368,301*	*6,584*	*122,224*	*332,632*	*82,526*	*6,164*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	*300,000*	*16,156*	*18,681*	*77,315*	*541,566*	*0,214*	*1,800*	*83,285*	*5,930*	*268,787*	*296,713*	*45,516*	*1,683*
	Итого за Пятница - 2 7-11 лет	**1 540,000**	**59,879**	**70,391**	**310,829**	**2 118,180**	**1,094**	**35,060**	**533,586**	**14,997**	**559,271**	**922,365**	**204,592**	**11,751**

Возрастная группа 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1	70,372	67,537	336,570	2 252,122	1,095	122,977	925,351	19,963	538,705	963,468	219,846	13,231
Вторник - 1	80,793	77,965	314,018	2 294,105	1,227	59,938	532,421	14,934	620,242	1 146,528	240,422	11,715
Среда - 1	94,431	73,031	317,012	2 316,575	1,871	89,888	702,138	14,824	548,495	1 256,154	294,429	21,981
Четверг - 1	89,833	76,764	304,656	2 286,408	1,309	30,905	863,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525
Пятница - 1	65,972	63,153	323,355	2 120,155	1,285	53,397	617,210	17,095	272,628	872,311	215,845	13,041
Суббота - 1	61,397	73,276	355,926	2 343,723	1,226	71,219	431,895	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887
Воскресенье - 1	58,993	68,135	330,468	2 173,891	1,232	62,217	665,517	16,721	371,080	825,004	252,230	16,937
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	74,542	71,409	326,001	2 255,283	1,321	70,077	676,848	16,962	512,747	1 072,603	259,893	15,474
Понедельник - 2	82,743	94,250	263,010	2 238,932	1,365	39,729	1 037,272	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573
Вторник - 2	77,557	54,492	337,584	2 163,324	1,403	75,526	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388
Среда - 2	55,833	70,637	336,131	2 218,194	1,170	110,757	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027
Четверг - 2	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936
Пятница - 2	73,047	86,965	390,323	2 639,294	1,365	48,225	700,317	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266
Суббота - 2	61,629	54,860	279,656	1 875,898	0,899	92,715	575,676	15,621	410,638	846,653	204,978	14,108
Воскресенье - 2	71,724	59,244	298,837	2 021,799	1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	70,126	69,722	317,697	2 187,684	1,196	73,167	686,332	17,228	491,064	1 023,029	239,226	14,952
Понедельник - 3	72,136	73,206	332,310	2 284,712	1,392	50,301	495,310	15,025	768,746	1 126,181	278,335	17,719
Вторник - 3	74,942	72,823	325,784	2 262,416	1,296	64,206	750,575	17,663	524,785	1 162,745	262,148	15,264
Среда - 3	79,125	63,214	333,404	2 238,280	1,066	58,979	668,533	17,863	469,187	1 116,428	248,926	15,270
Четверг - 3	63,347	69,005	291,363	2 055,357	1,337	156,758	724,178	15,230	446,364	948,212	275,198	14,493
Пятница - 3	105,692	101,786	334,120	2 684,711	2,333	34,736	666,413	20,650	588,895	1 497,741	449,936	24,563
Суббота - 3	53,572	54,885	303,960	1 931,018	0,830	56,231	792,210	15,873	369,749	763,089	199,156	14,365
Воскресенье - 3	77,488	74,064	363,594	2 446,102	1,353	54,582	677,093	18,141	449,653	1 012,551	232,572	14,175
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	75,186	72,712	326,362	2 271,799	1,372	67,970	682,045	17,206	516,768	1 089,564	278,039	16,550
ИТОГО среднее за 3 недели	*73,285*	*71,281*	*323,353*	*2 238,255*	*1,296*	*70,405*	*681,742*	*17,132*	*506,860*	*1 061,732*	*259,053*	*15,659*
Норма СанПин	63	64	268,1	1 904	1,0	49	630	10	840	840	210	13

Возрастная группа 12 лет и старше	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	*590,000*	*860,000*	*350,000*	1 800,000
Вторник - 1	*550,000*	*890,000*	*350,000*	1 790,000
Среда - 1	*640,000*	*890,000*	*350,000*	1 880,000
Четверг - 1	*550,000*	*890,000*	*350,000*	1 790,000
Пятница - 1	*550,000*	*890,000*	*350,000*	1 790,000
Суббота - 1	*690,000*	*860,000*	*350,000*	1 900,000
Воскресенье - 1	*640,000*	*920,000*	*350,000*	1 910,000
Понедельник - 2	*590,000*	*920,000*	*350,000*	1 860,000
Вторник - 2	*705,000*	*890,000*	*350,000*	1 945,000
Среда - 2	*640,000*	*890,000*	*350,000*	1 880,000
Четверг - 2	*550,000*	*860,000*	*350,000*	1 760,000
Пятница - 2	*550,000*	*890,000*	*350,000*	1 790,000
Суббота - 2	*640,000*	*890,000*	*350,000*	1 880,000
Воскресенье - 2	*550,000*	*890,000*	*350,000*	1 790,000
Понедельник - 3	*590,000*	*890,000*	*350,000*	1 830,000
Вторник - 3	*550,000*	*860,000*	*350,000*	1 760,000
Среда - 3	*640,000*	*890,000*	*350,000*	1 880,000
Четверг - 3	*640,000*	*890,000*	*350,000*	1 880,000
Пятница - 3	*550,000*	*890,000*	*350,000*	1 790,000
Суббота - 3	*640,000*	*860,000*	*350,000*	1 850,000
Воскресенье - 3	*550,000*	*890,000*	*350,000*	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	*600*	*886*	*350*	*1 836*
Норма СанПин	550	800	350	1 700

День/неделя: Четверг - 1 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	*500,000*	*25,828*	*20,656*	*81,205*	*616,161*	*0,238*	*2,535*	*305,120*	*1,354*	*311,800*	*485,150*	*82,520*	*4,596*
	Обед													
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
96	Рассольник московский на курином бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
	Бридоль	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*36,174*	*33,372*	*86,120*	*803,996*	*0,617*	*17,825*	*371,972*	*7,483*	*156,209*	*506,462*	*151,007*	*6,948*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	*300,000*	*15,502*	*12,495*	*75,894*	*477,597*	*0,220*	*1,800*	*63,325*	*3,573*	*266,786*	*288,378*	*45,612*	*1,552*
	Итого за Четверг - 1 7-11 лет	**1 540,000**	**77,504**	**66,523**	**243,219**	**1 897,754**	**1,075**	**22,160**	**740,417**	**12,410**	**734,795**	**1 279,990**	**279,139**	**13,096**

День/неделя: Пятница - 1 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Спагетти отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	*510,000*	*21,965*	*29,715*	*83,130*	*689,272*	*0,445*	*1,774*	*96,921*	*4,941*	*59,689*	*221,160*	*41,240*	*3,941*
	Обед													
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
229	Рыба, тушенная с овощами	90	12,197	5,700	1,479	106,019	0,093	1,813	209,010	2,561	38,610	190,670	46,755	0,798
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
357	Кисель, 180	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*740,000*	*24,874*	*13,102*	*87,015*	*566,982*	*0,490*	*39,528*	*416,842*	*4,335*	*132,232*	*409,930*	*116,447*	*4,247*
	Полдник													
410	Хлебобулочное изделие	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*300,000*	*7,887*	*10,499*	*88,825*	*475,500*	*0,117*	*1,967*	*29,192*	*4,582*	*32,672*	*89,947*	*19,609*	*2,591*
	Итого за Пятница - 1 7-11 лет	**1 550,000**	**54,726**	**53,316**	**258,970**	**1 731,754**	**1,052**	**43,269**	**542,955**	**13,858**	**224,593**	**721,037**	**177,296**	**10,779**

День/неделя: Суббота - 1 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша геркулесовая	200	9,131	12,851	41,819	320,041	0,266	1,300	60,000	0,900	152,080	257,750	78,720	1,967
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	*640,000*	*12,407*	*13,226*	*97,062*	*558,789*	*0,332*	*5,000*	*60,580*	*1,348*	*166,630*	*306,870*	*97,200*	*6,090*
	Обед													
	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	*700,000*	*21,963*	*28,246*	*86,244*	*694,727*	*0,439*	*50,903*	*213,271*	*7,460*	*121,482*	*320,549*	*94,627*	*5,099*
	Полдник													
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	*300,000*	*12,303*	*12,757*	*101,813*	*571,959*	*0,175*	*0,440*	*59,400*	*5,330*	*34,450*	*131,215*	*18,383*	*1,817*
	Итого за Суббота - 1 7-11 лет	**1 640,000**	**46,673**	**54,229**	**285,119**	**1 825,475**	**0,946**	**56,343**	**333,251**	**14,138**	**322,562**	**758,634**	**210,210**	**13,006**

День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшённая молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	*550,000*	*31,406*	*23,863*	*101,090*	*747,271*	*0,488*	*2,925*	*315,120*	*1,404*	*362,280*	*604,570*	*120,840*	*5,988*
	Обед													
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*860,000*	*27,339*	*26,265*	*101,662*	*754,005*	*0,574*	*59,581*	*367,435*	*6,468*	*115,222*	*384,016*	*113,033*	*6,120*
	Полдник													
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	*350,000*	*16,197*	*22,695*	*123,032*	*761,140*	*0,234*	*1,700*	*68,020*	*9,791*	*47,283*	*174,159*	*28,275*	*3,156*
	Итого за Вторник - 3 12 лет и старше	**1 760,000**	**74,942**	**72,823**	**325,784**	**2 262,416**	**1,296**	**64,206**	**750,575**	**17,663**	**524,785**	**1 162,745**	**262,148**	**15,264**

День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	*640,000*	*30,219*	*15,587*	*108,593*	*702,369*	*0,212*	*4,410*	*98,380*	*1,606*	*218,150*	*399,140*	*68,250*	*5,590*
	Обед													
	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
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	8,716	8,992	24,686	213,740	0,127	11,550	257,875	2,775	34,018	110,490	22,370	1,468
229	Рыба, тушенная с овощами	100	14,181	5,812	1,479	115,005	0,107	1,875	210,258	2,598	43,602	220,624	53,620	0,898
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*35,139*	*30,243*	*114,869*	*890,947*	*0,666*	*54,219*	*491,733*	*9,250*	*202,680*	*560,174*	*153,960*	*6,251*
	Полдник													
406	Хлебобудочное изделие	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	*350,000*	*13,767*	*17,384*	*109,942*	*644,964*	*0,188*	*0,350*	*78,420*	*7,007*	*48,357*	*157,114*	*26,716*	*3,429*
	Итого за Среда - 3 12 лет и старше	**1 880,000**	**79,125**	**63,214**	**333,404**	**2 238,280**	**1,066**	**58,979**	**668,533**	**17,863**	**469,187**	**1 116,428**	**248,926**	**15,270**

День/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	Итого за Завтрак	*640,000*	*14,347*	*11,523*	*93,843*	*545,471*	*0,301*	*91,976*	*58,000*	*1,008*	*211,080*	*247,370*	*69,480*	*1,882*
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
274	Зразы рубленые из мяса	100	14,438	25,486	13,055	340,902	0,296	3,078	89,700	3,685	53,040	181,380	23,970	2,374
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	*890,000*	*29,615*	*35,710*	*105,570*	*867,252*	*0,808*	*34,642*	*493,233*	*6,901*	*136,732*	*459,729*	*170,741*	*9,236*
	Полдник													
406	Хлебобудочное изделие	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	*350,000*	*19,385*	*21,772*	*91,950*	*642,634*	*0,228*	*30,140*	*172,945*	*7,321*	*98,552*	*241,113*	*34,977*	*3,375*
	Итого за Четверг - 3 12 лет и старше	1 880,000	63,347	69,005	291,363	2 055,357	1,337	156,758	724,178	15,230	446,364	948,212	275,198	14,493