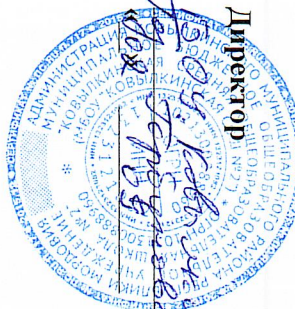


СОГЛАСОВАНО

Директор



2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.
2024г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
14	Масло (поршмян)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000		
<i>Итого за Завтрак</i>															
		450,000	11,702	13,656	50,339	372,473	0,391	1,519	59,755	0,898	176,109	287,978	89,126		
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
88/2011	Шли из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,243	81,152	0,066	20,443	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717		
291	Каша перловая с курятицей	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,155	4,396	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	0,135	7,470	6,840	4,905	0,144		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260		
<i>Итого за Обед</i>															
		725,000	27,677	29,058	85,091	720,965	0,418	29,399	619,039	5,648	142,025	489,544	101,272		
Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет															
		1 175,000	39,379	42,714	135,430	1 093,438	0,809	30,918	678,794	6,546	318,134	777,522	190,398		
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Кургуза поршмяно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508		
202	Старлетта 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 лимонном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
<i>Итого за Завтрак</i>															
		510,000	24,255	13,922	71,260	510,907	0,402	6,921	3,546	83,335	237,386	92,134	4,544		
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384		
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815		
260	Гуляш из птицы (Грудки)	90	16,230	12,077	3,360	189,878	0,093	2,433	2,773	15,732	148,053	25,100	0,884		
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076	0,160	17,142	93,245	36,953	1,452		
376	Чай с лимонном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260		
<i>Итого за Обед</i>															
		725,000	32,072	22,832	69,695	617,481	0,690	59,893	6,941	131,566	435,877	128,065	6,645		
Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет															
		1 235,000	56,327	36,754	140,955	1 128,388	1,092	66,814	10,487	214,901	693,263	220,199	11,189		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe													
<i>Завтрак</i>																											
15	Сыр (португальский)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200													
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636													
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940													
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	1,120													
<i>Итого за Завтрак</i>															460,000	16,867	11,631	50,339	376,873	0,398	3,679	65,855	0,908	375,709	414,078	98,726	3,896
<i>Обед</i>																											
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464													
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602													
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601													
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,100	0,500	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493													
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	0,135	4,950	8,240	4,400	0,820													
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260													
<i>Итого за Обед</i>															725,000	29,871	25,930	78,892	670,330	0,802	11,984	334,211	4,881	99,206	428,594	187,303	8,240
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															1185,000	46,738	37,561	129,251	1047,203	1,200	15,663	400,066	5,789	474,915	842,672	286,029	12,136

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe													
<i>Завтрак</i>																											
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358													
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910													
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120														
<i>Итого за Завтрак</i>															420,000	17,314	12,374	65,289	444,037	0,280	0,471	78,055	1,270	305,605	278,696	42,774	3,388
<i>Обед</i>																											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384													
102	Суп гороховый на 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													
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079													
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939													
342	Компот асортный без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260													
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260													
<i>Итого за Обед</i>															755,000	33,962	31,110	75,397	688,758	0,589	25,140	672,649	7,008	166,905	610,805	148,110	5,327
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															1175,000	51,276	43,484	140,686	1132,795	0,869	25,611	750,704	8,278	472,510	889,501	191,084	8,715

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет																
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000				0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500			2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224					0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555				5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Завтрак</i>																
		510,000	25,188	11,949	63,774	465,206	0,564	6,271	17,055			3,198	83,309	368,451	188,720	7,241
<i>Обед</i>																
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270			1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
101	Суп картофельный с крутой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893			1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
289	Рагу овощное из птицы	240	18,617	22,023	24,142	368,115	0,230	29,152	545,187			3,682	43,935	236,700	56,906	2,975
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180				0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180				0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
<i>Итого за Обед</i>																
		725,000	28,129	29,966	68,402	656,508	0,523	63,021	976,350			6,948	128,905	389,994	112,037	5,647
<i>Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>																
		1 235,000	53,317	41,915	132,176	1 121,714	1,087	69,292	993,405			10,146	212,214	758,445	300,757	12,888
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет																
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
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
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	26,785	191,541	0,128	1,209	38,600			0,159	122,650	149,720	35,510	0,775
376	Чай с лимонном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655			0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160				0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Завтрак</i>																
		490,000	22,200	19,590	47,032	455,526	0,361	3,480	289,235			0,889	214,345	401,966	68,994	5,335
<i>Обед</i>																
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200				1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831			1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
279	Тфтели мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130			5,002	27,020	148,850	44,300	1,791
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076				0,160	17,142	93,245	36,953	1,452
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500				4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180				0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
<i>Итого за Обед</i>																
		755,000	26,723	25,307	78,453	655,934	0,518	45,698	255,461			8,254	119,884	374,604	122,695	6,345
<i>Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>																
		1 245,000	48,923	44,897	125,485	1 111,460	0,879	49,178	544,716			9,143	334,229	776,570	191,689	11,680

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порошковое)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	85,302	2,045
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	4,884	0,910
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>13,702</i>	<i>14,914</i>	<i>58,042</i>	<i>422,746</i>	<i>0,449</i>	<i>1,831</i>	<i>64,555</i>	<i>1,068</i>	<i>210,863</i>	<i>344,436</i>	<i>106,186</i>	<i>4,095</i>
<i>Обед</i>														
	Игра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88/2011	Шти из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курпцей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржанко-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
<i>Итого за Обед</i>		<i>870,000</i>	<i>33,661</i>	<i>37,512</i>	<i>106,237</i>	<i>910,559</i>	<i>0,527</i>	<i>38,170</i>	<i>647,961</i>	<i>7,681</i>	<i>181,999</i>	<i>595,011</i>	<i>125,227</i>	<i>6,719</i>
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>		<i>1370,000</i>	<i>47,363</i>	<i>52,426</i>	<i>164,279</i>	<i>1333,305</i>	<i>0,976</i>	<i>39,941</i>	<i>712,516</i>	<i>8,749</i>	<i>392,862</i>	<i>939,447</i>	<i>231,413</i>	<i>10,814</i>
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кужуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
204	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
202	Салатки отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	16,000	0,955	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржанко-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>27,564</i>	<i>16,242</i>	<i>84,166</i>	<i>596,877</i>	<i>0,469</i>	<i>7,361</i>	<i>38,505</i>	<i>4,215</i>	<i>94,685</i>	<i>292,106</i>	<i>103,424</i>	<i>5,115</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
260	Улиты из птицы (Грудки)	100	18,033	13,423	3,732	211,005	0,103	2,703	25,790	3,083	17,467	164,491	27,887	0,983
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржанко-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
<i>Итого за Обед</i>		<i>870,000</i>	<i>37,619</i>	<i>28,199</i>	<i>88,399</i>	<i>763,872</i>	<i>0,863</i>	<i>78,989</i>	<i>737,221</i>	<i>8,880</i>	<i>169,844</i>	<i>526,539</i>	<i>159,840</i>	<i>8,105</i>
<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>		<i>1430,000</i>	<i>65,183</i>	<i>44,441</i>	<i>172,565</i>	<i>1360,749</i>	<i>1,332</i>	<i>86,350</i>	<i>775,726</i>	<i>13,095</i>	<i>264,529</i>	<i>818,645</i>	<i>263,264</i>	<i>13,220</i>

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (порцими)	20	5.200	5.220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
<i>Много за Завтрак</i>															
		520,000	19,717	13,219	62,892	453,046	0,496	4,031	70,655	1,108	417,763	483,036	119,786	4,585	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,267	0,500	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	0,135	4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
<i>Много за Обед</i>															
		855,000	33,723	31,846	92,243	792,819	0,918	17,546	494,781	6,889	114,531	499,135	222,566	9,517	
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>															
		1 375,000	53,440	45,065	155,135	1 245,865	1,414	21,577	565,436	7,997	532,294	982,171	342,352	14,102	
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
<i>Много за Завтрак</i>															
		450,000	19,722	14,303	75,067	510,527	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,786	49,444	3,812	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620	
102	Суп гороховый на 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	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199	
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121	
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,738	38,157	938,051	8,445	208,852	729,419	181,021	6,677	
<i>Много за Обед</i>															
		900,000	40,080	36,466	95,436	838,324	0,738	38,157	938,051	8,445	208,852	729,419	181,021	6,677	
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>															
		1 350,000	59,802	50,769	170,503	1 348,851	1,470	38,692	1 027,006	9,875	553,327	1 046,205	230,465	10,489	

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Колбаса рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>28,657</i>	<i>14,469</i>	<i>75,340</i>	<i>548,176</i>	<i>0,657</i>	<i>6,711</i>	<i>21,505</i>	<i>3,797</i>	<i>94,980</i>	<i>424,316</i>	<i>218,423</i>	<i>8,323</i>
<i>Обед</i>														
	Оруды соевые порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
289	Рагу овощное из птицы	280	21,720	25,694	28,166	429,474	0,268	34,011	636,053	4,295	51,259	276,155	66,391	3,471
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>32,432</i>	<i>30,690</i>	<i>76,474</i>	<i>714,015</i>	<i>0,636</i>	<i>54,511</i>	<i>827,017</i>	<i>6,089</i>	<i>144,210</i>	<i>456,411</i>	<i>131,856</i>	<i>6,886</i>
Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше														
		1 430,000	61,089	45,159	151,814	1 262,191	1,293	61,222	848,522	9,886	239,190	880,727	350,279	15,209
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Мяло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965
376	Чай с лимонном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,510</i>	<i>21,415</i>	<i>58,524</i>	<i>527,546</i>	<i>0,434</i>	<i>3,819</i>	<i>297,855</i>	<i>0,956</i>	<i>251,075</i>	<i>451,616</i>	<i>81,864</i>	<i>5,805</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
279	Тфетели мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>30,989</i>	<i>31,123</i>	<i>97,573</i>	<i>807,096</i>	<i>0,639</i>	<i>56,024</i>	<i>275,731</i>	<i>10,083</i>	<i>152,182</i>	<i>444,241</i>	<i>147,663</i>	<i>7,551</i>
Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше														
		1 450,000	55,499	52,538	156,097	1 334,642	1,073	59,843	573,586	11,039	403,257	895,857	229,527	13,356

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше																									
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357											
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400											
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200																	
	<i>Итого за Завтрак</i>												<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</i>	<i>0,335</i>	<i>0,951</i>	<i>106,955</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>
	<i>Обед</i>																								
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658											
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,979	109,001	0,077	20,761	213,111	2,497	32,942	69,489	23,031	1,165											
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615											
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159											
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	0,180	4,950	8,240	4,400	0,820											
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240			43,800	75,000	24,000	1,680											
	<i>Итого за Обед</i>												<i>870,000</i>	<i>52,685</i>	<i>24,456</i>	<i>102,113</i>	<i>842,571</i>	<i>1,236</i>	<i>25,801</i>	<i>2 120,811</i>	<i>660,829</i>	<i>257,511</i>	<i>12,097</i>	<i>15,764</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>												<i>1 320,000</i>	<i>88,444</i>	<i>42,901</i>	<i>145,055</i>	<i>1 330,747</i>	<i>1,571</i>	<i>26,752</i>	<i>2 227,766</i>	<i>10,642</i>	<i>451,577</i>	<i>1 069,555</i>	<i>319,005</i>	<i>15,764</i>
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше																									
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
15	Сыр (попиймин)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200											
173	Капша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045											
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400											
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200																	
	<i>Итого за Завтрак</i>												<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
	<i>Обед</i>																								
65	Салат из свеклы с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502											
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903											
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983											
173	Капша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164											
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820											
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240			43,800	75,000	24,000	1,680											
	<i>Итого за Обед</i>												<i>900,000</i>	<i>30,673</i>	<i>44,244</i>	<i>100,671</i>	<i>926,497</i>	<i>0,960</i>	<i>37,130</i>	<i>285,333</i>	<i>10,095</i>	<i>157,388</i>	<i>508,994</i>	<i>217,891</i>	<i>11,052</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>												<i>1 420,000</i>	<i>50,345</i>	<i>57,458</i>	<i>163,413</i>	<i>1 377,843</i>	<i>1,454</i>	<i>39,161</i>	<i>355,888</i>	<i>11,193</i>	<i>573,151</i>	<i>990,930</i>	<i>337,077</i>	<i>15,607</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше																				
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040													
185	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397						
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
		550,000	19,922	18,936	108,124	680,772	0,560	1,936	55,055	2,460	226,838	418,501	177,767	7,757						
<i>Обед</i>																				
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	6,797	87,740	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	0,991						
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	1,821	5,233	10,980	98,202	0,070	20,762	202,311	2,467	31,443	51,491	23,032	1,015						
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114						
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680						
	<i>Итого за Обед</i>	795,000	24,028	49,143	106,354	971,316	0,367	30,252	1,482,311	5,711	116,461	172,171	77,254	4,592						
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																				
		1,345,000	43,950	68,079	214,478	1,652,088	0,927	32,188	1,537,366	8,171	343,299	590,672	255,021	12,349						
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше																				
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020							
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351						
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
		460,000	38,789	45,715	30,425	689,686	0,412	1,468	696,855	3,104	292,785	634,836	67,444	8,681						
<i>Обед</i>																				
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344						
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,124	4,049	14,942	105,209	0,065	8,155	200,781	1,884	20,333	71,958	19,247	0,754						
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482						
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680						
	<i>Итого за Обед</i>	870,000	29,201	35,081	101,669	848,355	0,629	199,365	383,368	9,043	154,186	457,758	130,560	7,710						
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																				
		1,330,000	67,990	80,796	132,094	1,538,041	1,041	200,833	1,080,223	12,147	446,971	1,092,594	198,004	16,391						

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
<i>Итого за Завтрак</i>															
		390,000	27,119	13,513	33,599	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066	
<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	1 140,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399	
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,644	88,731	0,062	16,442	172,351	1,986	27,222	58,779	18,212	0,953	
294	Пшеница рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118		6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449	
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	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,820		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260		
	<i>Итого за Обед</i>	725,000	44,962	19,312	81,331	681,355	1,003	19,572	1 335,331	6,820	193,056	545,276	209,142	10,018	
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
		1 115,000	72,081	32,825	114,930	1 051,471	1,267	20,323	1 414,686	8,125	356,471	857,752	257,646	13,084	
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
<i>Итого за Завтрак</i>															
		460,000	16,822	11,626	50,209	375,173	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866	
<i>Обед</i>															
65	Салат из свежеслы с яблоками	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,904	
88/2011	Пиц из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,243	81,132	0,066	20,443	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717	
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	Капша Гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,820		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	755,000	25,870	37,344	80,216	762,673	0,797	27,997	242,472	8,036	123,926	421,816	177,968	8,983	
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
		1 215,000	42,692	48,970	130,425	1 137,846	1,193	29,676	308,227	8,934	497,635	834,794	276,094	12,849	

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

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

<i>Завтрак</i>															
	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
185	Капша гречишная молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518	
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
376	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>16,763</i>	<i>16,843</i>	<i>93,446</i>	<i>590,276</i>	<i>0,457</i>	<i>1,571</i>	<i>46,055</i>	<i>2,320</i>	<i>185,510</i>	<i>345,689</i>	<i>145,190</i>	<i>6,598</i>	

<i>Обед</i>															
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	4,090	3,994	55,840	0,027	3,300	760,000	1,940	12,500	22,520	15,700	0,574	
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	1,432	4,183	8,645	77,932	0,055	16,443	161,551	1,956	25,723	40,781	18,212	0,803	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>670,000</i>	<i>20,395</i>	<i>42,331</i>	<i>88,371</i>	<i>822,296</i>	<i>0,274</i>	<i>23,523</i>	<i>941,551</i>	<i>4,153</i>	<i>91,281</i>	<i>127,711</i>	<i>55,944</i>	<i>3,543</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1160,000</i>	<i>37,158</i>	<i>59,174</i>	<i>181,817</i>	<i>1412,572</i>	<i>0,731</i>	<i>25,094</i>	<i>987,606</i>	<i>6,473</i>	<i>276,791</i>	<i>473,400</i>	<i>201,134</i>	<i>10,141</i>	

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

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

<i>Завтрак</i>															
14	Масло (порцинии)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>400,000</i>	<i>29,419</i>	<i>35,981</i>	<i>24,092</i>	<i>538,966</i>	<i>0,320</i>	<i>1,142</i>	<i>533,455</i>	<i>2,252</i>	<i>224,745</i>	<i>483,176</i>	<i>52,924</i>	<i>6,827</i>	

Обед

52	Салат из свежих отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
96	Рисосольник московский на бульоне	200	1,700	3,239	11,955	84,173	0,052	6,524	160,631	1,508	16,282	57,568	15,399	0,604	
239	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>24,066</i>	<i>28,345</i>	<i>83,442</i>	<i>694,129</i>	<i>0,507</i>	<i>187,964</i>	<i>333,475</i>	<i>7,111</i>	<i>118,534</i>	<i>370,090</i>	<i>103,236</i>	<i>6,110</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1125,000</i>	<i>53,485</i>	<i>64,326</i>	<i>107,534</i>	<i>1233,095</i>	<i>0,827</i>	<i>189,106</i>	<i>866,930</i>	<i>9,363</i>	<i>343,279</i>	<i>853,266</i>	<i>156,160</i>	<i>12,937</i>	

