

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря _____

М.В. В.С. Ступина
" 18 " июня 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

Р.Н. Нусов
" 18 " июня 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Аверьянов А.А.
" 18 " июня 2025г.



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

Детям/неделям: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe

204	Мясопродукты: отварное с супом	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	210,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,300	0,051	13,013	53,388	0,001	0,100	0,500	0,400	4,950	8,400	0,859	0,400
376	Хлеб пшеничный	40	3,640	0,320	19,080	94,000	0,044	0,000	0,000	0,400	8,000	26,000	5,600	0,400
338	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	13,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за неделю	570,000	17,532	11,868	93,315	356,640	0,209	15,500	78,000	1,890	207,860	270,290	45,590	5,557

71	Нарезка овощей	60	0,340	0,090	1,210	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102	Суп гороховый на 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
392	Пюре из картофеля	185	14,444	32,429	50,469	355,054	0,001	20,000	14,448	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из сухофруктов	200	0,030	0,010	13,813	55,467	0,001	330,044	1,690	0,330	6,000	19,500	0,778	0,067
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,100	0,330	0,030	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	72,700	0,120	0,100	0,100	0,090	21,900	37,500	12,000	0,540
	Итого за неделю	705,000	27,542	39,271	110,332	909,462	0,482	367,668	256,722	3,166	86,907	181,609	58,982	3,586
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 275,000	45,074	51,239	203,647	1 466,102	0,591	382,668	334,422	5,056	394,767	454,959	104,572	9,543

Детям/неделям: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Питательные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				

14	Мясо (порционы)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	1,050	0,020
175	Пюре	50	3,000	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	0,796	0,020
384	Каша овсяная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	140,720	35,510	0,796
	Кефирный напиток	200	2,250	2,250	16,330	94,500	0,030	0,300	0,060	0,680	26,000	5,200	0,380	0,020
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,041	9,000	0,680	7,600	22,720	50,770	2,446	0,020
	Итого за вторник	500,000	14,833	24,298	103,266	688,071	0,243	1,509	93,000	2,729	177,150	221,720	50,770	2,446

71	Овощи 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 с перловкой 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
293	Пюре из картофеля	90	23,402	13,676	0,383	225,349	0,131	3,174	14,280	0,127	40,220	96,820	34,510	1,332
128	Картофельное пюре	150	3,833	0,054	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	0,022	0,080	0,080	0,060	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	35,000	8,000	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,177	387,673	211,006	2,743	471,115	87,926	4,031	0,379
	Итого за вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	720,000	34,667	20,722	67,059	606,042	0,470	389,272	304,106	5,492	243,772	634,835	138,636	6,379

Детям/неделям: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg

188	Запеканка рисовая с творогом и сухими яблоками	170	22,811	13,304	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,345
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	0,040
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,080	94,000	0,044	0,000	0,400	0,400	8,000	26,000	5,600	0,400
338	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за среду	560,000	26,687	14,179	93,979	619,719	0,215	17,226	83,580	1,860	219,780	352,540	66,810	5,664

71	Пюре из овощей 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	Пшеница из смеси крупы на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
268	Котлеты рубленные 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 картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	0,000	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
	Сок яблочный	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	0,000	0,180	0,220	4,000	12,600	7,200	0,220
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	35,000	8,000	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,177	387,673	211,006	2,743	471,115	87,926	4,031	0,379
	Итого за среду - 1 неделя с 7 до 11 лет	720,000	39,206	30,706	101,634	841,244	1,144	40,221	370,052	4,810	173,313	311,631	119,332	9,525

	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	65,893	44,885	195,613	1 460,963	1,359	57,547	403,632	6,670	393,293	864,171	216,162	15,993
--	---	-----------	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	---------	-------	---------	---------	---------	--------

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

№ реп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З	Б	Ж	У	З	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700						0,070		230,000	0,600	55,000		12,000	2,500
174	Каши рисовая молочная	200	3,456	6,381	37,736						0,069		39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
384	Каши из консервов "Каши со съезженным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380						0,030		9,000	0,550	10,000		7,000	0,550
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600						0,055		24,600	0,055	10,000		32,500	0,550
	Итого за завтрак	500,000	24,416	20,531	79,416						0,224		298,000	1,412	186,920		51,520	3,579
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710						0,027		63,901	0,240	9,300		10,200	0,420
96	Рисовый суп с курицей	200	4,658	4,090	13,736						0,069		176,431	1,559	22,822		82,330	1,732
294	Пюре из картофеля с мясом птицы	90	16,370	18,386	11,616						0,125		55,440	2,163	29,106		150,868	1,732
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180						0,160		16,000	0,336	112,210		74,220	2,516
1008	Пюре из овощей	180	0,126	0,014	22,376						0,006		5,600	0,028	5,600		1,680	0,130
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840						0,022		47,000	0,220	13,000		2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660						0,080		14,600	0,060	25,000		8,000	0,560
	Итого за обед	720,000	29,009	27,222	89,500						0,489		312,052	4,606	97,168		403,288	6,419
	Итого за ужин	1 220,000	54,025	48,453	168,976						0,713		610,052	6,018	284,388		772,538	9,998

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

№ реп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З	Б	Ж	У	З	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Виточка мясная с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399						0,313		80,421	3,696	32,409		22,860	1,789
302	Салат из овощей	150	3,543	3,564	36,008						0,087		16,000	0,805	14,330		8,380	0,853
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043						0,001		0,500	0,440	4,930		4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680						0,044		94,000	0,440	8,000		26,000	0,440
	Итого за завтрак	510,000	21,965	29,713	83,120						0,445		96,921	4,941	59,689		221,160	3,947
71	Овощной суп с курицей	60	0,420	0,060	1,140						0,018		18,001	0,060	10,200		8,400	0,300
101	Суп картофельный с курицей	200	4,202	2,348	12,265						0,084		150,893	1,019	63,134		18,046	0,822
229	Рисовый суп с курицей	120	19,384	16,898	1,331						0,133		192,618	2,440	52,783		279,816	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431						0,173		27,995	0,179	40,220		96,820	1,332
357	Кисель	180	1,520	0,160	9,840						0,022		47,000	0,220	13,000		2,800	0,220
	Хлеб пшеничный	20	1,700	0,660	9,660						0,080		14,600	0,060	25,000		8,000	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,520	0,160	9,840						0,022		47,000	0,220	13,000		2,800	0,220
	Итого за обед	750,000	30,475	23,959	79,429						0,510		340,512	3,996	139,013		497,391	4,358
	Итого за ужин	1 260,000	52,440	53,674	162,559						0,955		477,433	8,937	198,702		718,551	8,299

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

№ реп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З	Б	Ж	У	З	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр (перезаморожен)	15	3,000	3,915							0,005		34,500	0,075	150,000		96,000	0,150
120	Суп картофельный с курицей	200	4,674	3,870	17,699						0,067		26,400	0,256	129,312		105,600	0,410
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163						0,002		0,580	0,008	6,550		9,120	0,883
	Батон	40	2,809	0,100	18,400						0,044		90,000	0,680	7,600		26,000	0,380
348	Сок 200 мл в пачке	200			22,400						0,020		2,000		14,000		8,000	2,800
	Итого за завтрак	655,000	11,610	8,240	71,662						0,138		61,480	1,019	293,462		250,720	4,723
71	Нарезка овощей	60	1,020	0,100	3,400						0,012		4,200	1,860	24,600		22,200	0,420
82	Берри из свежих фруктов со сметаной на булочке	200	1,550	4,641	10,076						0,058		164,551	1,967	28,562		43,769	0,830
276	Творожный суп с курицей	120	12,726	20,235	15,038						0,180		101,820	4,985	29,340		147,110	1,849
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180						0,160		16,000	0,336	112,210		74,220	2,516
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435						0,001		350,040	0,018	1,311		0,891	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840						0,022		47,000	0,220	13,000		2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660						0,080		14,600	0,060	25,000		8,000	0,560
	Итого за обед	750,000	23,238	35,227	83,629						0,413		283,892	9,446	114,453		364,180	6,456
	Итого за ужин	1 405,000	34,848	43,467	155,291						0,551		380,954	10,465	407,915		614,900	11,179

Лен/неделя: Воскресение - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ пед.	Наименование дичей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
181	Курица домашняя	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
384	Корейский салатик	200	2,220	2,250	16,330	94,500	0,050	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,330	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (абрикос)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	16,500	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак	590,000	10,165	8,896	75,520	427,621	0,178	16,378	41,200	1,150	160,608	179,850	33,472	4,064
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 с капустой на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,806	1,174
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,538	39,542	228,892	54,697	2,984
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,220	0,270	4,000	13,000	0,230	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за обед		720,000	28,192	28,648	84,639	710,210	0,503	413,880	374,565	6,550	99,516	372,844	98,633	6,505
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 310,000	38,357	37,544	160,159	1 137,831	0,681	429,758	418,765	7,700	220,124	504,694	132,105	10,369

№ пед.	Наименование дичей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
210	Омлет картофельный	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	0,410	4,950	8,240	0,859	0,440	
378	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,330	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (блонд)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,300	13,500	16,500	3,300	0,300	
Итого за завтрак						585,469	0,248	15,971	993,400	2,772	224,600	471,770	55,540	9,276	
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	
88/2011	Шуш с соевой пастой на бульоне	200	4,514	4,740	9,551	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	3,696	0,618	32,409	140,600	22,860	1,789	
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,101	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,061	0,137	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001			0,018	1,111	0,700	0,061	0,137	
Хлеб пшеничный		20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,220	0,270	4,000	13,000	0,230	0,560	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
Итого за обед						750,600	38,446	35,310	92,953	845,898	1,116	376,449	291,294	6,616	182,194
Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 по 11 лет						1 290,000	67,903	63,835	144,941	1 431,467	1,364	392,420	784,694	9,388	406,793
Итого за Вторник - 2 неделя с 7 по 11 лет															

№ пед.	Наименование дичей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
15	Суп (борщ)	15	3,900	3,915		Завтрак	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Курица домашняя "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771		0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Каша из конфектов "Каша со ступицей" мясной и	200	2,460	2,250	16,380		0,050	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400		88,000	0,044	0,045		0,680	7,600	26,000	5,200
348	Сок 200 мл в чаш.лн.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		0,020		14,000	8,000	2,800
Итого за Завтрак		655,000	14,993	13,273	90,951	344,681	0,227	3,719	82,100	0,974	280,250	295,720	55,460	4,736
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 гороховый на 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
249	Рыба, запеченная в духовке	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
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	0,022	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,560
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,220	0,270	4,000	13,000	2,800	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		726,000	30,590	24,241	75,070	637,148	0,611	401,327	483,433	3,439	199,066	502,992	122,308	6,510
Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 375,000	45,583	37,514	166,021	1 181,829	0,838	405,046	565,533	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736

День/неделя: Средн. - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
174	Каши рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841			0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529			
384	Кефирный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500			0,030	0,390	9,000	0,060							
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000			0,110			0,044	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500			0,015	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	0,400			
	Итого за Завтрак	500,000	11,316	9,551	89,436	409,841			0,188	16,625	48,000	1,002	153,920	187,250	51,620	4,269			
Обед																			
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500			0,027	9,600	63,001	0,240	9,300	16,800	10,200	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	13,222	45,819	10,042	0,602			
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			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748			0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржанко-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			24,228	36,083	104,545	844,983			0,236	16,724	255,312	1,815	71,520	132,939	42,114	5,489			
Итого за Средн. - 2 недели с 7 по 11 лет			35,544	45,634	192,981	1 334,824			0,424	33,049	303,312	2,817	225,440	330,189	93,734	7,458			

День/неделя: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рецеп.	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	Мg	Fe			
Завтрак																	
279	Терфал мясной 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	Макаронные изделия 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			0,140	8,000	26,000	5,600	0,440			
Итого за Завтрак						663,772	0,225	6,360	118,400	6,343	63,330	235,390	44,780	4,166			
Обед																	
71	Омлет с сыром порционный	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 со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066		16,854	1,997	30,662	61,769	18,942	0,980			
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			
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
Итого за Обед						26,534	0,279	400,226	740,060	6,037	104,108	355,361	95,748	5,096			
Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет						1 230,000	0,642	406,686	858,460	12,380	167,338	590,751	140,528	9,262			

День/неделя: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
14	Масло (порционн)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100		2,400	3,000			0,020	
173	Пельмени	50	3,900	7,690	34,645	270,000	0,040		5,500	1,750		14,500	45,000		10,000	1,050	
	Каши пшеница молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140		101,972	140,100		35,628	0,920	
	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	
376	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680		7,600	26,000		5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	500,000	12,674	21,906	93,873	620,138	0,243	1,088	81,200	2,670		131,422	222,340		55,228	3,729	
Обед																	
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036		109,801	0,420		8,400	15,600		12,000	0,540	
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101		206,300	2,220		27,214	88,392		17,896	1,174	
294	Котлеты рыбные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146		47,000	2,572		35,110	132,520		23,470	1,608	
202	Спагетти отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000			14,330			8,380	0,853	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018			0,805					7,200	0,540	
	Хлеб пшеничный	30	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,180					2,800	0,220	
	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080			0,060					8,000	0,560	
	Итого за Обед	1 220,000	28,870	28,924	112,032	825,074	0,299		379,101	6,477		103,654	333,432		79,746	5,495	
Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет		2 220,000	41,544	50,830	205,905	1 445,212	0,733		460,301	9,147		235,076	555,772		134,974	8,824	

Дневник/неделя: Суббота - 2 недели с 7 по 11 лет														
№ п/п.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мкг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)		
Завтрак														
188	Запеченная рыба с картофелем и стейком из картофеля	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	54,788	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880	0,885
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	16,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за завтрак		560,000	26,687	14,179	94,979	619,779	0,215	17,326	83,580	1,860	219,780	353,540	66,810	5,868
Обед														
71	Нарезка овощей	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 с колбасой на курином бульоне	200	4,658	4,090	13,178	108,001	0,069	7,824	176,431	1,559	22,822	82,330	17,321	0,821
260	Ужин из птицы	90	12,839	17,401	3,460	220,430	0,062	3,639	52,220	2,884	20,069	124,148	16,799	1,407
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	Колбасный салат	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022		350,000					0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за обед		720,000	25,463	26,234	83,472	682,002	0,203	371,143	308,552	5,533	79,671	342,728	81,840	4,017
Итого за Субботу - 2 недели с 7 по 11 лет		1 280,000	52,150	40,913	177,451	1 301,721	0,518	388,469	392,132	7,393	299,451	695,268	148,650	9,899
Дневник/неделя: Воскресенье - 2 недели с 7 по 11 лет														
№ п/п.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мкг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)		
Завтрак														
7	Бутерброд с горючий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,568	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша манная "Дружба"	200	5,833	6,208	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	0,440	8,000	26,000	5,600	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	1,880	344,800	358,984	59,782	2,777
Обед														
102	Суп гороховый на бульоне	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	170,831	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
293	Картофель запеченный (голова)	200	7,698	5,512	13,090	140,241	0,200	7,604	1,170	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	225,349	0,131	3,174	0,304	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
349	Колбасный салат	180	0,027	0,009	12,435	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,001	350,040	1,571	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	47,000	0,022	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за обед		720,000	18,616	29,250	76,339	737,794	0,080	390,313	194,526	0,660	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Воскресенье - 2 недели с 7 по 11 лет		1 220,000	55,731	41,991	161,233	1 261,703	0,842	391,783	279,994	7,280	477,613	815,049	169,978	8,168
Дневник/неделя: Понедельник - 3 недели с 7 по 11 лет														
№ п/п.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мкг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)		
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с супом	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	0,440	8,000	26,000	5,600	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 (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	16,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за завтрак		570,000	17,532	11,968	94,315	556,640	0,209	15,500	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
Обед														
71	Овощная смесь порционная	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 с перловкой на бульоне	200	4,178	2,279	9,955	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,759	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,000	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,172	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
	Сок в аскорбиновой	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,340
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	47,000	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за обед		720,000	26,342	28,206	86,448	702,823	0,657	13,970	223,732	3,371	81,002	361,350	131,002	6,393
Итого за Понедельник - 3 недели с 7 по 11 лет		1 290,000	43,774	40,174	179,463	1 259,463	0,866	29,270	301,732	5,211	388,862	631,640	176,592	12,580

День/неделя: Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование пищевой добавки, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																			
269	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	0,988	250,000			0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
173	Каши молочная	200	5,604	6,515	27,655	192,650	0,157	35,200	35,200			0,140	101,972	140,100	35,628	0,920			
384	Каша из консервов "Какао со ступенчатым молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000			0,060							
	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														1,378	294,200	364,600	166,972	54,628	3,970
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	Пир на свежих капусте на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351			1,997	28,783	62,011	18,542	0,873			
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	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000				0,080	6,400	4,400	3,600	0,219			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053					0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	71,700	0,090	0,120				0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	705,000	24,268	38,619	107,674	881,236	0,267	384,175	259,252			2,287	86,831	144,411	49,334	3,496			
Итого за Вторник - 3 недели с 7 по 11 лет														385,553	553,452	1,03,962	253,803	509,011	7,466

День/неделя: Среда - 3 недели с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование пищи недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
268	Витаминное мясо с томатным соусом	120	13,082	23,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421			3,606	32,409	140,600	22,860	1,789			
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000			0,336	12,040	74,220	2,516				
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			21,053	30,277	68,422	632,212	0,519	3,374	97,001			4,480	58,939	287,930	107,560	5,628			
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			
102	Суп гороховый на 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			
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088			3,972	31,186	247,029	56,207	2,280			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000								0,056			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022					0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080				0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
Итого за Обед			31,956	34,096	95,684	879,897	0,440	366,100	541,919			8,548	108,188	472,908	107,019	5,331			
Итого за Среда - 3 недели с 7 до 11 лет			53,009	64,373	164,106	1 462,109	0,959	700,474	638,920			13,028	167,187	700,838	214,579	10,959			

День/неделя: Четверг - 3 недели с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование линий недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
15	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	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,000			0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
384	Кофейный напиток	200	2,220	16,320	94,500		0,390	9,000				0,060					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044					0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблоко)	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	605,000	15,353	13,873	83,191	524,071	0,252	16,719	82,100			1,274	304,250	288,220	60,960	4,726	
Обед																	
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660		2,280	14,400	0,036	15,000	109,801			0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
82	Ветчин с салатом капуста со сметаной на бульоне	200	1,530	4,641	10,076	88,321	0,038	16,354	164,551			1,967	28,562	43,769	18,942	0,830	
	Брынза	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440			4,958	85,647	256,172	33,066	2,135	
173	Каши гречневая вязкая	150	4,693	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					4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022					0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080				0,080	14,600	25,000	8,000	0,560	
	Итого за Обед	720,000	34,278	33,615	73,331	741,774	0,573	32,315	417,292			7,961	158,199	473,941	153,428	7,657	
	Итого за Четверг - 3 недели с 7 до 11 лет	1 325,000	49,631	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,392			9,235	462,449	762,161	214,388	12,383	

Летний/весенний: Питание - 3 недели с 7 по 11 лет													
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	ЖК	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
188	Запеченная рыба с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,336	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,345
276	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,859	0,859
293	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл из пш.уп.	200			90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	5,114
<i>Итого за 3 недели</i>													
		610,000	26,051	13,575	101,559	0,109	2,726	83,500	1,552	191,180	349,160	60,830	5,114
<i>Овощи</i>													
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,779	9,953	0,053	5,004	170,341	1,097	13,122	45,819	10,042	0,602
293	Пшеничный хлеб (густой)	90	23,402	13,676	40,483	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
304	Пюре из овощей с маслом	150	17,283	4,101	36,128	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
357	Кисель	180			21,762		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
<i>Итого за 3 недели с 7 по 11 лет</i>													
		1 330,000	48,623	20,966	89,516	0,871	15,474	253,906	4,327	148,172	563,474	116,276	7,667
			74,674	34,541	191,095	1,110	18,500	337,406	4,879	342,552	912,574	197,056	13,311
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)							
			Б	ЖК	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	0,059	0,988	35,300	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
377	Чай с лимоном	200	0,246	0,055	13,163	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	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<i>Итого за 3 недели</i>													
		390,000	8,191	6,701	72,163	0,130	17,688	35,780	1,098	137,158	138,970	38,352	4,947
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)							
			Б	ЖК	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
71	Омлет с творогом и сметаной	60	0,420	0,060	1,710	0,018	12,064	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
101	Суп картофельный с курицей	200	4,202	2,348	12,265	0,084		150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	35,896	0,132	0,565	11,250	0,613	49,580	275,150	62,895	2,613
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	0,175	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
349	Каша из овсяных хлопьев	180	0,097	0,099	12,435	0,001		1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,064
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
<i>Итого за 3 недели с 7 по 11 лет</i>													
		1 310,000	38,965	31,207	144,650	0,660	412,630	216,445	5,267	272,299	630,966	173,703	9,231
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)							
			Б	ЖК	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
14	Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,130	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	0,040		5,500	1,750	14,500	43,000	10,000	1,050
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,859	0,859
	Батон	40	2,800	0,300	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
<i>Итого за 3 недели</i>													
		500,000	12,674	21,906	93,873	0,243	1,088	81,200	2,670	131,422	222,340	55,228	3,229
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамин (мг)							
			Б	ЖК	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
71	Полужирная сметана порционная	60	0,660	0,120	2,280	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп с пшеницей на курином бульоне	200	6,973	2,194	19,749	0,101	9,220	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174
294	Пшеница ржаная из муки пшеницы	90	18,370	18,386	11,616	0,137	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,132
202	Салат из овощей	150	5,643	3,564	36,008	0,087		16,000	0,805	14,330	46,330	8,380	0,553
342	Коктейль ассорти	180	0,198	0,054	12,552		350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
<i>Итого за 3 недели с 7 по 11 лет</i>													
		720,000	33,064	30,338	101,705	0,457	375,746	387,541	5,898	97,650	339,180	68,120	5,115
			45,738	52,244	195,578	0,694	376,834	468,741	8,558	229,072	561,520	123,348	8,444

Возрастная группа с 7 до 11 лет					Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)					В1					Е									
Б	Ж	У	Ж	У	ЭЦ (ккал)					В1					Е									
Понедельник - 1 неделя	Вторник - 1 неделя	Среда - 1 неделя	Четверг - 1 неделя	Пятница - 1 неделя	Суббота - 1 неделя	Воскресенье - 1 неделя	СРЕДНЕЕ за 1 неделю	Понедельник - 2 неделя	Вторник - 2 неделя	Среда - 2 неделя	Четверг - 2 неделя	Пятница - 2 неделя	Суббота - 2 неделя	Воскресенье - 2 неделя	СРЕДНЕЕ за 2 недели	Понедельник - 3 неделя	Вторник - 3 неделя	Среда - 3 неделя	Четверг - 3 неделя	Пятница - 3 неделя	Суббота - 3 неделя	Воскресенье - 3 неделя	СРЕДНЕЕ за 3 недели	Норма СанПин
45,074	51,239	203,647	1 466,102	0,591	382,668	334,422	5,056	394,767	454,959	104,572	9,543	6,379	15,393	9,299	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
49,500	45,020	170,325	1 294,113	0,720	389,272	304,106	5,492	243,772	634,835	138,636	6,379	15,393	9,299	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
65,893	44,885	195,613	1 460,963	1,359	57,547	403,632	6,070	393,293	864,171	216,162	15,393	9,299	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
54,025	48,253	168,976	1 331,456	0,713	26,155	610,052	6,018	284,388	772,538	184,785	9,998	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
52,440	53,674	162,559	1 309,574	0,955	48,365	477,433	8,937	198,702	718,551	180,414	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
34,848	43,467	155,291	1 160,986	0,551	380,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
38,357	37,544	160,159	1 137,831	0,681	429,758	418,765	7,700	230,124	504,694	132,105	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
48,591	46,297	173,796	1 308,718	0,796	244,960	413,397	7,191	307,566	652,093	162,380	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
67,903	63,835	144,941	1 431,367	1,364	392,420	784,694	9,388	406,793	979,973	197,312	18,316	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
45,583	37,514	166,021	1 181,829	0,838	405,046	565,533	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
35,544	45,634	192,981	1 334,824	0,424	33,049	303,312	2,817	225,440	320,189	93,734	7,458	6,379	15,393	9,299	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
48,950	51,894	156,118	1 286,340	0,642	406,686	858,460	12,380	167,338	590,751	140,528	9,262	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
41,544	50,830	205,905	1 445,212	0,733	32,908	460,301	9,147	235,076	555,772	134,974	8,824	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
52,150	40,913	177,451	1 301,721	0,518	388,469	392,132	7,393	299,451	695,268	148,650	9,899	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
55,731	41,991	161,233	1 261,703	0,842	391,783	279,994	7,280	477,613	815,049	169,978	8,168	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
49,629	47,516	172,093	1 320,428	0,766	292,909	520,632	7,603	327,292	677,959	151,706	10,380	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
43,774	40,174	179,463	1 259,463	0,866	29,270	301,732	5,211	388,862	631,640	176,592	12,350	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
48,942	59,314	177,009	1 443,996	0,579	385,553	553,452	4,137	253,803	509,011	103,962	7,466	6,379	15,393	9,299	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
53,009	64,373	164,106	1 462,109	0,959	369,474	638,920	13,028	167,187	700,838	214,579	10,959	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
49,631	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,392	9,235	462,449	762,161	214,388	12,383	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
74,674	34,541	191,095	1 387,790	1,110	18,200	337,406	4,879	342,552	912,574	197,056	13,311	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
38,965	31,207	144,630	984,764	0,660	412,630	236,445	5,267	272,299	630,966	173,703	9,231	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
45,738	52,244	195,578	1 440,654	0,694	376,834	468,741	8,558	229,072	561,520	123,348	8,444	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
50,676	47,049	172,629	1 320,660	0,813	234,428	433,727	7,188	302,318	672,673	171,947	10,592	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
49,632	46,954	172,839	1 316,602	0,792	257,432	455,919	7,327	312,192	667,575	162,011	10,379	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Возрастная группа с 7 до 11 лет					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)					В1					Е									
Б	Ж	У	Ж	У	ЭЦ (ккал)					В1					Е									
Понедельник - 1 неделя	Вторник - 1 неделя	Среда - 1 неделя	Четверг - 1 неделя	Пятница - 1 неделя	Суббота - 1 неделя	Воскресенье - 1 неделя	СРЕДНЕЕ за 1 неделю	Понедельник - 2 неделя	Вторник - 2 неделя	Среда - 2 неделя	Четверг - 2 неделя	Пятница - 2 неделя	Суббота - 2 неделя	Воскресенье - 2 неделя	СРЕДНЕЕ за 2 недели	Понедельник - 3 неделя	Вторник - 3 неделя	Среда - 3 неделя	Четверг - 3 неделя	Пятница - 3 неделя	Суббота - 3 неделя	Воскресенье - 3 неделя	СРЕДНЕЕ за 3 недели	Норма СанПин
45,074	51,239	203,647	1 466,102	0,591	382,668	334,422	5,056	394,767	454,959	104,572	9,543	6,379	15,393	9,299	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
49,500	45,020	170,325	1 294,113	0,720	389,272	304,106	5,492	243,772	634,835	138,636	6,379	15,393	9,299	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
65,893	44,885	195,613	1 460,963	1,359	57,547	403,632	6,070	393,293	864,171	216,162	15,393	9,299	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
54,025	48,253	168,976	1 331,456	0,713	26,155	610,052	6,018	284,388	772,538	184,785	9,998	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
52,440	53,674	162,559	1 309,574	0,955	48,365	477,433	8,937	198,702	718,551	180,414	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
34,848	43,467	155,291	1 160,986	0,551	380,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
38,357	37,544	160,159	1 137,831	0,681	429,758	418,765	7,700	230,124	504,694	132,105	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
48,591	46,297	173,796	1 308,718	0,796	244,960	413,397	7,191	307,566	652,093	162,380	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
67,903	63,835	144,941	1 431,367	1,364	392,420	784,694	9,388	406,793	979,973	197,312	18,316	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
45,583	37,514	166,021	1 181,829	0,838	405,046	565,533	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
35,544	45,634	192,981	1 334,824	0,424	33,049	303,312	2,817	225,440	320,189	93,734	7,458	6,379	15,393	9,299	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
48,950	51,894	156,118	1 286,340	0,642	406,686	858,460	12,380	167,338	590,751	140,528	9,262	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
41,544	50,830	205,905	1 445,212	0,733	32,908	460,301	9,147	235,076	555,772	134,974	8,824	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
52,150	40,913	177,451	1 301,721	0,518	388,469	392,132	7,393	299,451	695,268	148,650	9,899	8,299	11,179	10,369	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166	10,166
55,731	41,991	161,233	1 261,703	0,842	391,783	279,994	7,280	477,6																

Возрастная группа с 7 до 11 лет				Итого за день
Завтрак	Обед			
Понедельник - 1 неделя	570,000	705,000		1 275,000
Вторник - 1 неделя	500,000	720,000		1 220,000
Среда - 1 неделя	560,000	720,000		1 280,000
Четверг - 1 неделя	500,000	720,000		1 220,000
Пятница - 1 неделя	510,000	750,000		1 260,000
Суббота - 1 неделя	655,000	750,000		1 405,000
Воскресенье - 1 неделя	590,000	720,000		1 310,000
Понедельник - 2 неделя	540,000	750,000		1 290,000
Вторник - 2 неделя	655,000	720,000		1 375,000
Среда - 2 неделя	590,000	705,000		1 295,000
Четверг - 2 неделя	510,000	720,000		1 230,000
Пятница - 2 неделя	500,000	720,000		1 220,000
Суббота - 2 неделя	560,000	720,000		1 280,000
Воскресенье - 2 неделя	500,000	720,000		1 220,000
Понедельник - 3 неделя	570,000	720,000		1 290,000
Вторник - 3 неделя	500,000	705,000		1 205,000
Среда - 3 неделя	510,000	720,000		1 230,000
Четверг - 3 неделя	605,000	720,000		1 325,000
Пятница - 3 неделя	610,000	720,000		1 330,000
Суббота - 3 неделя	590,000	720,000		1 310,000
Воскресенье - 3 неделя	500,000	720,000		1 220,000
Итого среднее за 3 недели			554	722
Норма СанПин			500	700
				1 200

Лей/исслед.: Пилеселык - 1 нецелн с 11 лет и старше													
№ пел.	Наименование лпей исцелн, блнда	Масса поршнн	Пшцевые вецства (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вецства (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
204	Малодороные класны отарные с сарос	200	15,250	12,596	50,640	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	1,502
376	Чай с сарос	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	0,859
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,080	94,080	0,044	0,040	0,480	0,440	8,000	26,000	5,000
	Фрукт (белоз)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,600	0,300	24,000	16,500	3,300
	Итого и Витрук	590,000	19,090	13,567	94,765	397,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	293,800	6,101
	Овсд												
71	Пшеница ошолна	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	0,700
102	Суп поросый на брлоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761
392	Пельменн	205	16,044	35,629	56,669	613,054	0,001	0,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,114
349	Коплет на саросык	200	0,050	0,010	13,813	55,467	0,001	350,044	1,690	0,020	1,457	0,990	0,778
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,130	0,090	0,330	6,000	19,500	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,990	77,700	0,120	0,120	0,449	0,090	21,900	37,500	0,840
	Итого и Овсд	815,000	30,751	43,990	120,845	1,006,814	0,449	375,668	339,021	3,927	101,162	217,706	73,517
	Лей/исслед.: Витрук - 1 нецелн с 11 лет и старше	1,405,000	49,841	57,457	219,106	1,604,044	0,670	390,992	421,921	5,947	440,592	513,666	121,591
	Итого за Среда - 1 нецелн с 11 лет и старше	1,400,000	78,029	51,488	225,101	1,689,237	1,652	72,937	541,563	7,806	458,527	1,022,859	17,799
Лей/исслед.: Среда - 1 нецелн с 11 лет и старше													
№ пел.	Наименование лпей исцелн, блнда	Масса поршнн	Пшцевые вецства (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
188	Запасная ржона с тварок и сгуженный малодон	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	1,467
377	Чай с лмозон	200	0,256	0,055	13,165	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,080	94,080	0,044	0,040	0,480	0,440	8,000	26,000	5,000
338	Фрукт (белоз)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,600	0,300	24,000	16,500	3,300
	Итого и Витрук	590,000	30,819	16,187	100,893	682,609	0,237	17,110	98,380	1,906	212,150	401,640	73,750
	Овсд												
71	Пшеница саросн поршннне	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	0,900
88	Пш из саросн лмозон на брлоне	250	5,392	5,925	11,886	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174
268	Коплет ржонны на сарос	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	1,849
304	Пшере на брлонны с малодн	180	20,241	5,066	43,556	302,151	0,730	0,680	20,000	0,680	108,380	298,350	6,159
	Сарос лмозонны	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,000	0,180	12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,130	0,090	0,330	6,000	19,500	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,990	77,700	0,120	0,120	0,449	0,090	21,900	37,500	0,840
	Итого и Овсд	870,000	47,210	35,302	124,208	1,006,368	1,395	55,527	443,181	3,900	216,377	621,219	185,784
	Итого за Среда - 1 нецелн с 11 лет и старше	1,400,000	78,029	51,488	225,101	1,689,237	1,652	72,937	541,563	7,806	458,527	1,022,859	17,799

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше																	
№ реп.	Наименование пищи, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000			0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
174	Каши рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701			0,087		47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658	
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,460	2,230	16,380	95,610			0,030		9,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500			0,055		117,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого за Завтрак	550,000	25,820	21,956	88,979	657,111			0,242		306,800	1,462	216,760	406,150	59,880	3,708	
Обед																	
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500			0,045		16,000	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
96	Расходники, ленивые/разделенный на курином бульоне	250	5,097	5,303	16,130	132,565			0,083		217,581	2,045	37,843	98,710	22,032	1,058	
294	Шиндель рыбный из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401			0,139		61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925	
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571			0,190		20,080	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540			0,006		5,600	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033		70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700			0,120		21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	34,727	33,426	108,703	870,777			0,616		33,083	5,698	132,863	487,790	166,292	7,990	
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	60,547	54,382	197,682	1 528,588			0,858		35,020	7,160	349,623	893,940	226,172	11,698	
День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше																	
№ реп.	Наименование пищи, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
268	Виточки 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		0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000			0,044		84,000	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	5,117	64,890	244,903	45,190	4,295
Обед																	
71	Омлет с овощами	100	0,700	0,100	1,900	11,000			0,030		29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
101	Суп картофельный с крупой	250	4,378	2,916	15,333	105,386			0,103		185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991	
229	Рис, тушеный в томате с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841			0,148		2,063	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362			0,208		33,630	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
357	Кисель	180			21,762	88,110			0,396		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		70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700			0,120		77,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	900,000	35,519	27,766	97,876	744,899			0,642		58,793	4,732	171,070	590,005	168,980	5,294	
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	60,032	59,566	189,797	1 498,445			1,139		60,221	9,879	235,960	834,908	214,170	9,789	
День/неделя: Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше																	
№ реп.	Наименование пищи, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
15	Сыр (пошвыш)	15	3,500	3,915		51,600			0,005		34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302			0,084		33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748			0,002		0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000			0,044		88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок 200 мл в лит.уп.	200			22,400	90,000			0,020		2,000	0,020	14,000	8,000	2,800	0,800	
	Итого за Завтрак	705,000	12,779	9,207	76,087	440,650			0,155		68,080	1,083	325,790	277,120	45,970	4,626	
Обед																	
	Икра осетровая	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 со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011			0,081		21,177	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194	
279	Тестисы мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402			0,083		83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965	
173	Каши 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 сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932			0,001		350,040	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033		70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700			0,120		77,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	900,000	30,666	42,505	103,867	372,116			0,228		388,246	11,459	199,833	458,840	169,591	8,077	
	Итого за Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше	1 605,000	43,445	51,712	179,954	1 372,766			0,683		390,632	12,542	475,623	735,960	215,561	12,903	

Детям/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше																	
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
181	Каши злачные молочная	250	5,319	6,976	30,662	207,448	Злаки			0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405
384	Хлеб пшеничный	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	0,060	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,405	
338	Фрукт (брюква)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,193	15,000	52,000	1,235	155,384	151,650	37,076	4,145		
Итого за Завтрак																	
71	Полдник свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	0,120	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
108	Суп с картофелем на курином бульоне	250	8,011	8,974	24,686	211,040	0,125	11,550	235,175	2,767	33,643	105,990	105,990	22,370	1,430		
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	0,827		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	0,353	353,600	0,072	0,300	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб пшеничный	30	0,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,330	0,300	21,900	37,500	12,000	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,330	0,300	21,900	37,500	12,000	0,440		
Итого за Обед																	
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше			1 510,000	45,415	44,459	186,799	1 358,106	0,837	448,265	558,384	9,345	282,820	611,640	162,609	11,954		
Детям/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше																	
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
210	Омлет картофельный	200	34,237	36,758	6,686	492,401	0,210	1,157	656,500	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,859		
338	Хлеб пшеничный	40	0,440	0,320	3,280	19,680	0,004	0,044	0,011	0,072	0,300	24,000	16,500	3,706	4,145		
	Фрукт (брюква)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,193	15,000	52,000	1,235	155,384	151,650	37,076	4,145		
Итого за Завтрак																	
71	Омлет свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	0,120	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500			
88	Шу на свежей капусте на бульоне	250	5,992	5,925	11,686	121,006	0,093	7,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091			
268	Батончики мясные с томатным соусом	150	14,500	27,735	16,440	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	155,643	35,210	96,530	6,159	1,983		
304	Пирог из бобышек с мясом	180	20,741	5,066	42,356	302,151	0,730	0,079	20,000	0,680	108,380	298,350	96,530	6,159	1,983		
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,982	1,400	0,083			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,330	0,300	21,900	37,500	12,000	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,330	0,300	21,900	37,500	12,000	0,440		
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше																	
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше			1 490,000	84,294	77,803	168,717	1 718,167	1,655	50,851	1 011,544	11,079	512,909	1 231,213	242,564	21,938		
Детям/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше																	
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
15	Суп (порционный)	15	3,900	3,915	42,429	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
175	Каши злачные "Дружба"	250	7,293	8,203	27,571	210,831	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
384	Каши из консервов "Какао со стевеновым молоком и банан"	200	2,460	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	0,060	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,992	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	3,500	0,480	0,800	8,000	0,480		
348	Сок 200 мл в мл/чл	200			22,400	90,000	0,020	2,000					14,000	8,000	2,800		
Итого за Вторник																	
71	Полдник свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	0,120	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
102	Суп картофельный на бульоне	250	8,947	6,871	18,561	172,593	0,249	9,504	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	2,231			
249	Рыба, запеченная в духовке	100	17,295	15,453	20,599	205,499	0,112	0,720	30,471	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230	2,230		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	12,152	171,562	0,208	0,334	23,600	0,217	46,860	116,000	41,370	1,589	0,936		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,120	0,120	0,330	0,300	21,900	37,500	12,000	0,440		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,330	0,300	21,900	37,500	12,000	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,330	0,300	21,900	37,500	12,000	0,440		
Итого за Обед																	
Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше			1 575,000	52,727	43,321	194,687	1 377,675	1,042	422,996	712,404	5,967	849,258	923,864	217,312	12,578		

День/неделя: Средя - 2 недели с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Капша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658
384	Корейский супчик	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,500	0,440
	Фрукт (яблоко)	640,000	12,720	10,976	97,999	546,701	0,206	16,937	56,800	1,052	183,760	224,150	59,980	4,398
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 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
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
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
377	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,000	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	815,000	26,562	40,394	113,812	931,083	0,265	24,124	337,911	2,462	79,760	151,059	51,423	3,576
Итого за Обед														
392	Итого за Среду - 2 недели с 11 лет и старше	1 455,000	39,282	51,370	211,811	1 477,284	0,471	41,061	394,711	3,514	263,520	375,009	111,403	7,974

День/неделя: Четверг - 2 недели с 11 лет и старше

№ 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	Мg	Fe		
Завтрак																
279	Терфел мясное 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	Макаронные изделия 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	0,000	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	Огурца 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 свеклы запущен со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	2,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194		
289	Рыбу ованное 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		
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,000	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	870,000	31,942	32,949	84,198	759,617	0,533	412,348	884,684	7,344	134,131	437,134	121,142	6,396		
	Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше	1 420,000	56,819	59,133	182,003	1 486,419	0,782	989,184	1 993,644	13,900	199,821	693,644	168,882	10,872		

День/неделя: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше

№ 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	Mg	Fe		
Завтрак																
14	Масло (порционный)	10	0,080	7,250	0,130		66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		10,000	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	Капша пшеница молочная	250	7,116	7,963	34,566		239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050		44,535	1,149
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
	Итого за Завтрак	550,000	14,096	23,354	100,784		666,649	0,282	1,335	89,000	2,703	156,855	257,290		64,135	3,558
Обед																
71	Пеналары 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 с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686		211,040	0,125	11,550	255,175	2,767	33,643	105,990		22,370	1,430
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541		282,782	0,156	4,390	54,900	3,058	37,660	145,740		25,760	1,749
202	Салат из овощей	180	6,743	3,694	43,058		232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020		9,980	1,013
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960		91,800	0,018	3,600		0,180		12,600		7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033			0,330	6,000	19,500		4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500		12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	34,177	34,009	136,295		990,443	0,616	41,660	508,677	8,080	129,433	402,350		101,570	6,802
	Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше	1 420,000	48,273	57,363	237,079		1 657,092	0,898	45,995	597,677	10,783	286,288	659,640		165,645	10,360

Детям/неделям: Суббота - 2 недели с 11 лет и старше													
№ п/п	Наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеченная рыба с картофелем и соусом	200	26,943	15,212	53,350	0,146	0,710	97,800	1,138	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	0,002	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,000	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	70,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за 2 недели	590,000	40,819	16,487	100,893	0,217	17,110	98,340	1,906	242,150	401,640	73,750	6,090
71	Пюре из овощей	100	0,900	0,150	2,850	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
96	Рассольник, заправленный на курином бульоне	250	5,097	5,303	16,130	0,083	9,779	217,581	2,045	37,843	98,710	22,032	1,058
260	Булочка из теста	100	14,171	18,606	3,731	0,068	4,084	57,880	2,964	21,859	137,108	18,619	1,537
171	Каши рисовая, гречневая	180	4,841	5,290	39,938	0,052		20,000	0,690	10,000	98,350	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,990	0,120	0,090	77,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,540
	Итого за 2 недели	870,000	30,017	30,723	104,451	0,401	29,983	401,961	6,519	113,102	419,068	106,071	5,200
	Итого за Субботу - 2 недели с 11 лет и старше	1 460,000	60,856	46,910	205,344	0,618	47,093	500,341	8,425	355,252	820,708	179,821	11,290
Детям/неделям: Воскресенье - 2 недели с 11 лет и старше													
№ п/п	Наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
7	Бутерброд горючий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	0,030	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каши овсяная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	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	0,001	0,100	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,000	94,000	0,440	8,000	26,000	4,480	0,440
	Итого за 2 недели	550,000	18,575	14,236	93,532	0,236	1,769	94,068	1,417	374,230	376,134	66,652	2,972
102	Пюре из овощей	100	1,700	0,150	9,000	0,020	7,000	210,831	3,107	41,000	37,000	15,000	0,700
293	Пюре из картофеля (горючий)	250	8,947	6,871	18,861	0,249	9,504	210,831	4,857	122,596	158,761	2,731	2,231
128	Картофельное пюре	180	26,003	15,196	0,537	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
349	Компот из сухофруктов	180	3,904	4,745	28,152	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,000	41,370	1,589
	Хлеб пшеничный	30	0,027	0,009	12,435	0,001	40,932	1,571	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за 2 недели	870,000	45,417	37,051	98,215	0,776	102,786	239,479	8,045	174,795	574,641	138,892	6,845
	Итого за Воскресенье - 2 недели с 11 лет и старше	1 420,000	63,986	51,287	191,787	1,032	402,505	333,547	9,462	549,025	950,775	207,544	9,816
Детям/неделям: Понедельник - 3 недели с 11 лет и старше													
№ п/п	Наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Мягкое пюре из овощей с сыром	200	15,250	12,596	50,840	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	0,001	0,100	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,000	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	70,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за 2 недели	590,000	19,090	13,567	98,263	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101
71	Орехи свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Каши рисовая, гречневая	180	14,157	22,700	14,156	0,190	1,240	20,000	0,402	13,680	133,370	88,230	2,987
173	Суп в аскорбиновой	180	5,585	0,180	21,960	0,018	3,600				12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,990	0,120	0,090	77,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,540
	Итого за 2 недели	870,000	30,814	32,618	104,936	0,796	18,264	281,830	4,110	104,081	435,468	100,861	7,755
	Итого за Понедельник - 3 недели с 11 лет и старше	1 460,000	49,904	46,185	203,199	1,017	33,588	370,730	6,130	443,511	731,348	208,921	13,856

День/неделя: Вторник - 3 недели с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Итого за Вторник - 5 недель с 11 лет и старше														Итого за Вторник - 3 недели с 11 лет и старше		
Завтрак																
209	Ябло отарное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	137,000	0,070	1,235	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каши пшеница молотая	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	43,000	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149		
384	Каша из консервов "Каша со сгущенным молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550		
Хлеб пшеничный		550,000	3,800	9,400	0,055	117,500	0,055	1,625	302,000	1,383	192,405	399,550	63,535	4,199		
Итого за Вторник																
71	Нарезка овощей	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 на бульоне	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091		
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	4,200	20,000	0,050	14,448	0,792	0,114	0,114		
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,934	70,670	0,012	3,540,000	6,400	0,080	6,400	4,400	3,400	0,919		
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,990	14,760	77,700	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
173	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,090	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
Итого на Обед		8150,000	77,326	43,094	116,749	970,430	0,094	395,687	345,681	3,446	100,205	171,109	60,766	3,991		
Итого за Вторник - 3 недели с 11 лет и старше																
1365,000			53,402	65,207	192,995	1579,701	0,655	397,312	647,681	4,829	292,610	570,659	124,301	8,194		

День/неделя: Среда - 3 недели с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
268	Батонки 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	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
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			
Обед																	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	9,680	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,040	26,000	26,000	5,600	0,440			
Итого за Завтрак																	
		550,000	23,361	33,188	74,173	690,856	0,584	3,528	103,102	4,602	63,940	323,133	123,910	6,293			
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	0,700			
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	4,857	127,596	38,761	2,231	2,231			
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660			
342	Колбас ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					0,036	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 ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,000	12,000	0,840			
Итого за Обед																	
		870,000	38,798	43,183	119,995	1,041,381	0,569	375,072	643,767	11,191	171,139	509,793	133,535	6,797			
Итого за Среда - 3 недели с 11 лет и старше																	
		1,470,000	62,159	76,371	194,168	1,732,237	1,153	746,869	15,995	211,079	333,926	259,445	13,090	13,090			

День/неделя: Четверг - 3 недели с 11 лет и старше

№ рен.	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	Mg	Fe					
Завтрак																			
15	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	Каши молотая "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	2,270	2,250	16,370	94,500		0,030	0,390	9,000	0,060				5,200	0,480			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000		0,044			0,680		7,600	26,000					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500		0,045	15,000		0,300		16,500	13,500	24,000	3,300			
Итого за Завтрак						578,171	15,368	91,849	17,018	90,700	1,311		335,680	325,370	69,850	4,922			
Обед																			
71	Поздняя свежая порционная	100	1,100	0,200	3,800	24,000		0,060	25,000		183,002		14,000	26,000	20,000	0,900			
82	Борщ со свежей капустой со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211		0,073	21,177	206,311	2,481		35,162	55,089	1,044				
	Варенье	100	26,627	26,285	9,030	386,143		0,238	0,319	2,720	5,398		97,270	285,450	36,840	2,381			
173	Ячменя гречневая каша	180	5,585	5,078	25,190	168,571		0,190			20,000		13,680	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	4,000	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033			0,330		6,000	19,500	4,200	0,350			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700		0,120			0,090		21,900	37,500	12,000	0,840			
Итого за Обед						887,123	38,685	91,752	46,716	551,013	0,909		192,962	565,149	189,511	9,338			
Итого за Четверг - 3 недели с 11 лет и старше						1,465,294	54,053	183,601	63,734	641,713	10,712		896,642	890,519	259,341	14,360			

День/неделя: Пятница - 3 недели с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Итого за Пятница</i>																
71	Пюре из свеклы порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,200	3,800	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	5,841	12,447	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
175	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	5,078	25,190	0,190	20,000	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	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,030	6,000	19,500	4,200	0,836
<i>Итого за Пятница</i>																
870,000			40,307	36,605	91,752	887,123	36,605	91,752	0,715	46,716	551,013	9,401	192,962	565,149	189,511	9,338

Итого за Четверг - 3 недели с 11 лет и старше

1 525,000			57,120	54,053	183,601	1 465,294	54,053	183,601	1,000	63,734	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	14,260
-----------	--	--	--------	--------	---------	-----------	--------	---------	-------	--------	---------	--------	---------	---------	---------	--------

Лень/неделя: Питания - 3 недела с 11 лет и старше

№ п/п	Наименование диеты недела, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)			Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
138	Закусочная рисовая с творогом и стевией/молочная	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
376	Чай с сахаром	200	0,051	0,200	13,043	53,368	0,001	0,100	0,500		4,950	8,400	0,859	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
348	Сок 200 мл в пакете	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	2,800
	Итого за завтрак	640,000	30,183	15,583	108,473	701,009	0,211	2,810	98,300	1,598	216,550	398,260	67,770	5,566
71	Нарезка овощей	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 с картофелем на бульоне	250	4,552	3,350	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,562	52,739	12,551	0,709
293	Ланч/полуж. закусочная (бульон)	100	15,106		0,557	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
304	Пюре из брокколи с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,780		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
357	Кнели	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за обед	870,000	57,026	24,972	110,235	901,940	1,137	22,258	340,858	4,355	21,900	37,500	12,000	0,840
Лень/неделя: Суббота - 3 недела с 11 лет и старше		1 510,000	87,209	40,555	218,708	1 604,949	1,548	26,068	439,158	5,953	401,539	1 072,063	237,442	15,441

№ п/п	Наименование диеты недела, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)			Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
181	Каша ячменная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405
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 (банан)	150	0,600		14,700	70,500	0,015	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак	640,000	9,255	7,951	78,145	426,696	0,165	17,935	43,580	1,183	161,934	160,770	41,956	5,028
71	Овощи 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
101	Суп картофельный с брокколи	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
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,950	1,101
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,562	0,208	33,654	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,952	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,001
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за обед	870,000	35,938	27,824	91,265	719,631	0,644	406,099	255,584	4,686	166,517	584,376	164,760	5,412
Лень/неделя: Воскресенье - 3 недела с 11 лет и старше		1 510,000	45,193	35,775	169,410	1 146,317	0,808	434,434	297,164	5,869	328,445	745,146	206,716	10,440

№ п/п	Наименование диеты недела, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)			Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
14	Масло (порционный)	10	0,080	7,250	0,330	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Пюре	50	3,960	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
376	Чай с сахаром	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149
	Батон	40	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,400	0,859	0,859
	Итого за завтрак	350,000	14,096	23,354	100,784	606,619	0,282	1,335	89,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
71	Полужидкая еда порционная	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 с картофелем на бульоне	250	8,941	8,974	24,666	211,040	0,125	11,550	235,175	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430
294	Пшеница отваренная из мяса птицы	180	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	167,630	32,340	21,160	1,925
202	Салат овощной	180	6,743	3,694	43,058	252,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240					6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за обед	870,000	39,101	34,803	126,253	984,502	0,581	36,254	315,777	7,245	124,132	411,610	89,270	6,774
Итого за Воскресенье - 3 недела с 11 лет и старше		1 420,000	53,197	58,157	227,037	1 651,151	0,863	39,589	604,777	9,948	280,968	698,930	153,845	10,032

Возрастная группа с 11 лет и старше

Возрастная группа с 11 лет и старше																
Питательные вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Понедельник - 1 неделя	49,841	57,457	219,106	0,670	390,992	427,921	5,947	440,592	513,666	121,591	10,383					
Вторник - 1 неделя	56,480	50,448	196,795	0,876	399,394	369,657	6,360	299,568	752,762	170,562	7,638					
Среда - 1 неделя	78,029	51,488	225,101	1,632	72,937	541,563	7,806	458,527	1 022,859	259,534	17,799					
Четверг - 1 неделя	60,547	54,382	197,682	0,858	35,020	712,761	7,160	349,623	893,940	226,172	11,698					
Пятница - 1 неделя	60,032	59,566	189,797	1,139	60,221	552,605	9,879	235,960	834,908	214,170	9,789					
Суббота - 1 неделя	43,445	51,712	179,954	0,683	388,246	390,632	12,542	475,623	735,960	215,561	12,903					
Воскресенье - 1 неделя	45,415	44,459	186,799	0,837	448,265	558,384	9,345	282,820	611,640	162,699	11,954					
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,256	52,787	199,319	0,956	256,439	507,646	8,434	363,245	766,534	195,756	11,738					
Понедельник - 2 неделя	84,294	77,803	168,717	1,655	50,851	1 011,544	11,079	512,909	1 231,213	242,564	21,938					
Вторник - 2 неделя	52,727	43,321	194,687	1,042	422,996	712,404	5,967	549,258	923,864	217,312	12,578					
Среда - 2 неделя	39,282	51,370	211,811	0,471	41,061	394,711	3,514	263,520	375,209	111,403	7,974					
Четверг - 2 неделя	56,819	59,133	182,003	0,782	418,512	989,184	13,900	199,821	693,644	168,882	10,872					
Пятница - 2 неделя	48,273	57,363	237,079	0,898	45,995	597,677	10,783	286,288	659,640	165,645	10,360					
Суббота - 2 неделя	60,856	46,910	205,344	0,638	47,393	500,341	8,425	355,252	820,708	179,821	11,290					
Воскресенье - 2 неделя	63,986	51,287	191,787	1,032	402,505	333,547	9,462	549,025	950,775	207,544	9,816					
СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,034	55,312	198,775	0,931	204,188	648,487	9,019	388,010	807,865	184,739	12,118					
Понедельник - 3 неделя	49,904	46,185	203,199	1,017	33,588	370,730	6,130	443,511	731,348	208,921	13,856					
Вторник - 3 неделя	53,402	65,207	192,995	0,655	397,312	647,681	4,829	292,610	570,659	124,301	8,193					
Среда - 3 неделя	62,159	76,371	194,168	1,153	375,070	746,869	15,793	211,079	833,926	259,445	13,090					
Четверг - 3 неделя	57,120	54,053	183,601	1,000	63,734	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	14,260					
Пятница - 3 неделя	87,209	40,555	218,708	1,348	26,068	439,158	5,953	401,539	1 072,063	237,442	15,441					
Суббота - 3 неделя	45,193	35,775	169,410	0,808	424,434	297,164	5,869	328,445	745,146	206,716	10,440					
Воскресенье - 3 неделя	53,197	58,157	227,037	0,863	39,589	604,777	9,948	280,968	668,930	153,845	10,032					
СРЕДНЕЕ за 3 недели	58,312	53,758	198,445	0,978	194,256	535,442	8,462	354,971	787,513	207,144	12,187					
ИТОГО среднее за 3 недели	57,534	53,952	198,846	0,955	218,294	563,858	8,638	368,742	787,304	195,880	12,014					
Норма СанПиН	90	92	383	1,4	70	900	1,4	1 200	1 200	300	18					

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	1 405,000
Вторник - 1 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Среда - 1 неделя	590,000	870,000	1 460,000
Четверг - 1 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Пятница - 1 неделя	550,000	900,000	1 450,000
Суббота - 1 неделя	705,000	900,000	1 605,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	870,000	1 510,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	900,000	1 490,000
Вторник - 2 неделя	705,000	870,000	1 575,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000	1 455,000
Четверг - 2 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Пятница - 2 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Суббота - 2 неделя	590,000	870,000	1 460,000
Воскресенье - 2 неделя	590,000	870,000	1 460,000
Понедельник - 3 неделя	590,000	870,000	1 460,000
Вторник - 3 неделя	550,000	815,000	1 365,000
Среда - 3 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Четверг - 3 неделя	655,000	870,000	1 525,000
Пятница - 3 неделя	640,000	870,000	1 510,000
Суббота - 3 неделя	640,000	870,000	1 510,000
Воскресенье - 3 неделя	550,000	870,000	1 420,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	866	1 462
Норма СанПиН	550	800	1 350