

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря 
" 1 " июня 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Директор 
" 1 " июня 2024г.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО
«1» июня 2024г.  Фионов Т.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892		338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,530	22,090	1,358		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (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	570,000	17,532	11,968	93,315		556,610	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957		
	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		
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090		140,241	0,700	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815		
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,460		555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240		70,500					6,000	19,500	4,200	0,036		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033			0,330				0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	685,000	27,710	39,315	109,071		911,235	0,381	17,324	254,732	3,116	85,450	183,679	58,204	3,555		
	Подсумок																
415	Крепкий сахарный	100	10,356	13,681	67,915		436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163		54,748	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Понедельник	300,000	10,792	13,736	81,078		491,314	0,156	1,700	43,865	5,938	33,337	117,833	20,396	2,366		
	Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет	1 555,000	56,034	65,019	283,464		1 959,189	0,746	34,324	376,597	10,974	476,647	571,802	124,190	11,878		

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
14	Масло (поршмя)	10	0,080	7,230	0,130		66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645		220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
175	Каша хлопчатая "Дружба"	200	8,833	6,708	33,771		219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
384	Кефирный напиток	200	2,220	2,230	16,320		94,500	0,390	0,390		0,060						
	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	14,833	24,298	103,266		688,071	0,243	1,599	93,100	2,719	147,150	223,720	50,710	2,316		
	Обед																
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140		6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
103	Суп с перншело 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	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483		225,349	0,131		3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983		
128	Картофельное пюре	150	3,240	3,833	23,431		141,572	0,173	27,905	19,000	0,179	40,270	96,820	34,510	1,332		
348	Компот из сушефруктов	180	0,234		18,263		74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033			0,330		19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	36,313	21,078	82,320		672,797	0,533	37,893	211,006	3,131	113,392	436,955	98,231	4,579		
	Подсумок																
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067		333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741		
	Роженика	200	5,800	5,060	8,400		108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200		
	Итого за Вторник	300,000	13,812	15,749	59,467		441,487	0,164	3,533	97,937	4,880	268,104	272,561	42,222	1,941		
	Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет	1 540,000	64,958	61,125	245,253		1 807,355	0,940	43,025	402,043	10,760	533,103	928,779	191,163	8,866		

День/неделя: Среда - 1 неделя 7-11 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	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	1,000	4,880	0,883
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	13,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	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	26,687	14,179	93,979	619,719	0,215	17,326	83,580	1,860	219,780	352,540	66,870	5,868
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Шип из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,331	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	28,841	268,741	0,306	1,086	18,900	1,368	134,720	20,340	20,340	1,655
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	230,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	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	21,500	0,090	37,500	12,000	12,000	0,840
	Итого за Обед	710,000	38,116	31,041	111,384	879,814	1,188	40,261	309,252	4,920	181,313	512,631	134,752	9,765
Полдник														
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12,922	14,311	45,176	363,698	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,588	0,001	0,100	0,500	0,001	8,240	4,400	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	13,122	14,362	58,219	416,486	0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	167,767	27,316	3,075
	Итого за Среда - 1 неделя 7-11 лет	1 600,000	77,925	59,782	263,582	1 916,049	1,556	77,487	508,619	11,646	470,262	1 032,938	248,878	18,708

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

№ реп.	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														
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		230,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	Халва из консервов "Халва со ступеным 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	500,000	24,408	19,806	79,403	594,341	0,224	1,625	294,000	1,402	186,680	368,950	51,520	3,577
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 московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,372	64,330	17,321	0,671
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	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 ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,500	0,090	37,500	12,000	12,000	0,840
	Итого за Обед	710,000	28,391	28,097	89,486	733,805	0,326	18,970	300,972	4,688	99,668	401,208	136,985	6,545
Полдник														
415	Слоба обыкновенная	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	15,502	12,495	75,894	477,597	0,220	1,800	63,325	3,573	266,786	288,378	45,612	1,552
	Итого за Четверг - 1 неделя 7-11 лет	1 540,000	68,501	60,398	244,783	1 805,743	0,970	22,395	658,297	9,663	553,134	1 058,536	234,117	11,674

7-11 per

7-11 лет		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Масса порции	Б			Ж	У	Затратки	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Б	Ж	У												
Сом	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		
	150	5 643	3 564	36,008	198,871	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853		
	200	0 200	0 051	13 043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	40	3 040	0 320	19 680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	510,000	21,965	29,715	83,130	689,272	0,445	1,774	96,921	4,911	59,689	221,160	41,240	5,911		
Обед	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		
	120	4 202	2 348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822		
	200	7 255	16 898	1 331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	32,783	279,816	66,878	1,079		
	150	3 249	3 833	23 431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,270	96,820	34,510	1,332		
	180			21 762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,045	0,045		
Полдник	30	2 280	0 240	14 760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	30			14 760	70,500										
	30			14 490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	770,000	32,085	24,369	89,179	669,702	0,561	46,631	380,512	4,136	148,313	516,391	114,571	4,748		
	Ужин	100	7 651	10 444	75 662	420 752	0,115	0,267	28 612	4,574	26 122	80 827	14 729	1 708	
200		0 236	0 055	13 163	54 748	0,002	1 700	0 380	0,008	6 550	9 120	4 880	0,883		
300,000		7 887	10 499	88 825	475 500	0,117	1 967	29 192	4,382	32 672	89 417	19 609	2 591		
1 580,000		61 937	64 583	261 134	1 834 674	1,123	50 372	506 625	13 659	240 674	827 498	205 423	11 280		
В-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Затратки	15	3 900	3 913	17 699	51 600	0,005	0,120	34 500	0,075	150 000	96 000	6 730	0 150		
	200	4 674	3 870	13 163	125 042	0,067	1 300	26 400	0 256	179 312	105 600	16 912	0 410		
	200	0 236	0 055	13 163	54 748	0,002	1 700	0 380	0,008	6 550	9 120	4 880	0 883		
	40	2 800	0 400	18 400	88 000	0,044			0 680	7 600	26 000	5 200	0 480		
	200			22 400	90 000	0,020	2 000			14 000	8 000	2 800			
655,000	11 610	8 240	71 662	409 390	0,138	5 170	61 480	1 019	293 462	250 720	11 742	4 723			
Ужин на б-льоне	60	1 020	5 400	5 400	81 600	0,012	4 200		1 860	24 600	22 200	9 000	0 420		
	200	1 550	4 641	10 076	88 321	0,058	16 854	164 551	1 967	78 562	43 769	18 942	0 830		
	120	12 776	20 235	15 038	292 542	0,080	4 660	101 870	4 985	29 340	147 110	24 580	1 849		
	150	4 695	4 122	21 180	140 401	0,160		16 000	0 336	12 040	112 210	74 220	2 516		
	180	0 234		18 263	74 595	0,005	0 180		0 248	7 470	6 840	1 905	0 192		
Сом	30	2 280	0 240	14 760	70 500	0,033	0 120	0 120	0 090	6 000	19 500	4 200	0 350		
	30	2 550	0 990	14 490	71 700	0,120	0 120		0 090	21 900	37 500	12 000	0 840		
	770,000	25 055	35 628	99 207	825 659	0,468	26 014	282 371	9 816	129 912	369 129	147 847	6 977		
	Ужин на б-льоне	100	12 303	12 757	71 633	474 059	0,175		59 400	5 310	32 250	179 415	17 883	1 767	
		200	24 180	97 900	24 180	97 900	0,175	0 440		0 020	2 200	1 800	0 600	0 050	
300,000		12 303	12 757	707 813	571 959	0,175		59 400	5 310	32 250	179 415	17 883	1 767		
1 175,000		48 968	56 625	272 682	1 807 008	0,781	31 574	403 251	16 165	457 824	771 061	201 972	13 517		
В-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Затратки	15	3 900	3 913	17 699	51 600	0,005	0,120	34 500	0,075	150 000	96 000	6 730	0 150		
	200	4 674	3 870	13 163	125 042	0,067	1 300	26 400	0 256	179 312	105 600	16 912	0 410		
	200	0 236	0 055	13 163	54 748	0,002	1 700	0 380	0,008	6 550	9 120	4 880	0 883		
	40	2 800	0 400	18 400	88 000	0,044			0 680	7 600	26 000	5 200	0 480		
	200			22 400	90 000	0,020	2 000			14 000	8 000	2 800			
655,000	11 610	8 240	71 662	409 390	0,138	5 170	61 480	1 019	293 462	250 720	11 742	4 723			
Ужин на б-льоне	60	1 020	5 400	5 400	81 600	0,012	4 200		1 860	24 600	22 200	9 000	0 420		
	200	1 550	4 641	10 076	88 321	0,058	16 854	164 551	1 967	78 562	43 769	18 942	0 830		
	120	12 776	20 235	15 038	292 542	0,080	4 660	101 870	4 985	29 340	147 110	24 580	1 849		
	150	4 695	4 122	21 180	140 401	0,160		16 000	0 336	12 040	112 210	74 220	2 516		
	180	0 234		18 263	74 595	0,005	0 180		0 248	7 470	6 840	1 905	0 192		
Сом	30	2 280	0 240	14 760	70 500	0,033	0 120	0 120	0 090	6 000	19 500	4 200	0 350		
	30	2 550	0 990	14 490	71 700	0,120	0 120		0 090	21 900	37 500	12 000	0 840		
	770,000	25 055	35 628	99 207	825 659	0,468	26 014	282 371	9 816	129 912	369 129	147 847	6 977		
	Ужин на б-льоне	100	12 303	12 757	71 633	474 059	0,175		59 400	5 310	32 250	179 415	17 883	1 767	
		200	24 180	97 900	24 180	97 900	0,175	0 440		0 020	2 200	1 800	0 600	0 050	
300,000		12 303	12 757	707 813	571 959	0,175		59 400	5 310	32 250	179 415	17 883	1 767		
1 175,000		48 968	56 625	272 682	1 807 008	0,781	31 574	403 251	16 165	457 824	771 061	201 972	13 517		
В-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Затратки	15	3 900	3 913	17 699	51 600	0,005	0,120	34 500	0,075	150 000	96 000	6 730	0 150		
	200	4 674	3 870	13 163	125 042	0,067	1 300	26 400	0 256	179 312	105 600	16 912	0 410		
	200	0 236	0 055	13 163	54 748	0,002	1 700	0 380	0,008	6 550	9 120	4 880	0 883		
	40	2 800	0 400	18 400	88 000	0,044			0 680	7 600	26 000	5 200	0 480		
	200			22 400	90 000	0,020	2 000			14 000	8 000	2 800			
655,000	11 610	8 240	71 662	409 390	0,138	5 170	61 480	1 019	293 462	250 720	11 742	4 723			
Ужин на б-льоне	60	1 020	5 400	5 400	81 600	0,012	4 200		1 860	24 600	22 200	9 000	0 420		
	200	1 550	4 641	10 076	88 321	0,058	16 854	164 551	1 967	78 562	43 769	18 942	0 830		
	120	12 776	20 235	15 038	292 542	0,080	4 660	101 870	4 985	29 340	147 110	24 580	1 849		
	150	4 695	4 122	21 180	140 401	0,160		16 000	0 336	12 040	112 210	74 220	2 516		
	180	0 234		18 263	74 595	0,005	0 180		0 248	7 470	6 840	1 905	0 192		
Сом	30	2 280	0 240	14 760	70 500	0,033	0 120	0 120	0 090	6 000	19 500	4 200	0 350		
	30	2 550	0 990	14 490	71 700	0,120	0 120		0 090	21 900	37 500	12 000	0 840		
	770,000	25 055	35 628	99 207	825 659	0,468	26 014	282 371	9 816	129 912	369 129	147 847	6 977		
	Ужин на б-льоне	100	12 303	12 757	71 633	474 059	0,175		59 400	5 310	32 250	179 415	17 883	1 767	
		200	24 180	97 900	24 180	97 900	0,175	0 440		0 020	2 200	1 800	0 600	0 050	
300,000		12 303	12 757	707 813	571 959	0,175		59 400	5 310	32 250	179 415	17 883	1 767		
1 175,000		48 968	56 625	272 682	1 807 008	0,781	31 574	403 251	16 165	457 824	771 061	201 972	13 517		
В-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Затратки	15	3 900	3 913	17 699	51 600	0,005	0,120	34 500	0,075	150 000	96 000	6 730	0 150		
	200	4 674	3 870	13 163	125 042	0,067	1 300	26 400	0 256	179 312	105 600	16 912	0 410		
	200	0 236	0 055	13 163	54 748	0,002	1 700	0 380	0,008	6 550	9 120	4 880	0 883		
	40	2 800	0 400	18 400	88 000	0,044			0 680	7 600	26 000	5 200	0 480		
	200			22 400	90 000	0,020	2 000			14 000	8 000	2 800			
655,000	11 610	8 240	71 662	409 390	0,138	5 170	61 480	1 019	293 462	250 720	11 742	4 723			
Ужин на б-льоне	60	1 020	5 400	5 400	81 600	0,012	4 200		1 860	24 600	22 200	9 000	0 420		
	200	1 550	4 641	10 076	88 321	0,058	16 854	164 551	1 967	78 562	43 769	18 942	0 830		
	120	12 776	20 235	15 038	292 542	0,080	4 660	101 870	4 985	29 340	147 110	24 580	1 849		
	150	4 695	4 122	21 180	140 401	0,160		16 000	0 336	12 040	112 210	74 220	2 516		
	180	0 234		18 263	74 595	0,005	0 180		0 248	7 470	6 840	1 905	0 192		
Сом	30	2 280	0 240	14 760	70 500	0,033	0 120	0 120	0 090	6 000	19 500	4 200	0 350		
	30	2 550	0 990	14 490	71 700	0,120	0 120		0 090	21 900	37 500	12 000	0 840		
	770,000	25 055	35 628	99 207	825 659	0,468	26 014	282 371	9 816	129 912	369 129	147 847	6 977		
	Ужин на б-льоне	100	12 303	12 757	71 633	474 059	0,17								

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	Завтрак	Обед	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	86,450	0,318					
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	15,040	0,300	0,440	8,000	0,440					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	16,378	32,200	0,300	128,950	3,300					
	Итого за Завтрак	590,000	10,141	6,721	75,481	407,791	0,178	1,120									
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	15,600	0,540					
108	Суп с колбасой на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	70,392	1,024					
239	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	2,487					
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	3,960	0,828					
	Хлеб пшеничный	30	7,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000		0,330	19,500	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	7,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	0,840					
	Итого за Обед	700,000	24,236	25,588	90,638	689,603	0,505	57,509	351,021	6,067	100,724	6,049					
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	1,713					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,888	0,001	0,100	0,500		8,240	0,859					
	Итого за Полдник	300,000	9,244	11,602	77,636	447,206	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	2,572					
	Итого за Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет	1 590,000	43,621	43,911	243,155	1 545,100	0,808	74,154	438,658	11,857	264,496	12,679					

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

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 7-11 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	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	4,400	0,859
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,500	0,300	26,000	16,500	13,500	3,300
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,500	24,000	16,500	13,500	3,300
	Фрукт (яблоко)	510,000	29,557	28,325	31,288	585,469	0,248	15,971	493,400	2,772	774,600	471,770	55,540	9,376
Обед														
71	Омлет с сыром 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	Шоколадная паста на масле	200	1,614	4,665	9,551	86,012	0,067	20,455	164,551	3,696	27,283	44,011	18,542	0,723
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	0,565	32,409	140,600	22,860	1,789
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,178	250,691	0,608	0,180	16,000	0,238	90,890	248,700	80,470	5,137
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	14,760	74,595	0,005	0,180	0,500	0,330	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,500	0,330	6,000	4,200	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,240	14,490	71,700	0,120	0,120	0,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед														
770,000	Хлеб ржаной-пшеничный	37,463	35,836	108,531	909,161	1,164	26,629	278,973	6,956	196,152	515,152	151,377	9,377	9,377
Полдник														
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
300,000	Вареник	200	6,400	8,000	102,000	102,000	0,060	1,600	44,000	0,060	236,000	192,000	32,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	14,412	18,749	59,067	435,487	0,184	4,533	75,937	4,680	260,561	276,104	64,222	1,941
	Итого за Понедельник - 2 неделя 7-11 лет	1 610,000	81,432	79,910	219,586	1 930,117	1,596	47,133	848,310	14,408	681,313	1 763,026	253,139	20,628

День/неделя: Вторник - 2 неделя 7-11 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	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр (порционный)	15	3,300	3,915	33,771	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	16,380	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Какао на консервах "Какао со стуженым молоком" и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Сок 200 мл в инст.л	200	22,400	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000	0,000	0,000	14,000	8,000	14,000	2,800
	Итого за Завтрак	655,000	14,993	13,273	90,951	544,681	0,227	3,719	82,100	0,971	280,250	285,720	55,160	4,226
Обед														
71	Полдники свежие порционные	60	0,600	0,120	2,280	14,400	0,076	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	213,526	0,132	0,563	11,250	2,613	49,380	275,150	62,895	0,989
128	Картофельные пюре	150	3,833	23,431	141,372	27,995	0,175	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	0,033	0,330	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,240	14,490	71,700	0,120	0,120	0,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед														
710,000	Хлеб ржаной-пшеничный	36,301	28,185	86,099	715,179	0,694	51,282	310,882	6,068	159,902	550,749	156,617	5,882	5,882
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
377	Чай с лимоном	200	0,055	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,885
Итого за Полдник														
300,000	Итого за Вторник - 2 неделя 7-11 лет	300,000	12,539	12,812	90,796	528,807	0,177	59,989	59,989	5,310	38,809	138,535	22,663	2,659
Итого за Вторник - 2 неделя 7-11 лет														
1 695,000	Итого за Вторник - 2 неделя 7-11 лет	1 695,000	63,833	54,270	262,846	1 788,667	1,098	56,701	452,962	12,360	478,952	974,504	234,740	12,758

День/неделя: Вторник - 2 неделя 7-11 лет

День/неделя: Вторник - 2 неделя 7-11 лет																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	33,771	31,600	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	38,600	0,139	149,720	35,510	0,796			
384	Какао из консервов "Какао со стевией"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	3,200	0,480		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	18,400	0,680	14,000	8,000	2,800				
348	Сок 200 мл в бутл.уп.	200	22,400	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000	82,100	0,971	280,250	285,720	55,160	4,226		
	Итого за Завтрак	655,000	14,993	13,273	90,951	544,681	0,227	3,719	82,100	0,971	280,250	285,720	55,160	4,226		
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	0,340		
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815		
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	213,526	0,132	0,563	11,250	2,613	49,380	275,150	62,895	0,989		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	111,572	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	0,033	0,120	0,500	0,330	6,090	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	37,500	0,090	21,900	12,000	8,400	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	37,500	0,090	21,900	12,000	8,400	0,330		
	Итого за Обед	710,000	36,301	28,185	86,099	715,179	0,694	51,282	310,882	6,068	159,902	550,249	156,617	5,882		
Полдник																
424	Булочка дрожжиная	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Полдник	300,000	12,539	12,812	90,796	528,807	0,177	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Вторник - 2 неделя 7-11 лет	1 695,000	63,833	54,270	267,846	1 788,667	1,098	56,701	452,962	12,360	478,952	974,504	234,740	12,758		

День/неделя: Среда - 2 неделя 7-11 лет

№ респ.	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	P	Mg	Fe	
Завтрак															
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	37,520	0,527	
384	Кофейный напиток	200	2,270	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060					
	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		0,300		16,500	13,500	3,300	
Итого за Завтрак		590,000	11,308	8,826	88,423	483,231	0,178	16,625	44,000	0,992	155,680	186,950	51,620	4,267	
Обед															
	Икра ованная	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	13,372	45,819	10,042	0,602	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,500	14,448	4,200	0,792	0,114	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	31,500	12,000	0,840	
Итого за Обед		685,000	24,708	41,393	107,237	912,093	0,221	11,024	191,411	3,355	86,820	138,339	40,914	3,186	
Полдник															
410	Варушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,374	26,122	80,827	14,729	1,708	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
Итого за Полдник		300,000	7,851	10,495	88,705	474,140	0,116	0,367	29,112	4,574	31,072	89,067	19,129	2,567	
Итого за Среда - 2 неделя 7-11 лет		1 575,000	43,867	60,714	284,365	1 869,464	0,525	28,016	264,523	9,001	271,572	414,356	111,663	10,020	

День/неделя: Четверг - 2 неделя 7-11 лет

№ респ.	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	Тестисы ласные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,870	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849	
202	Ромаш отарные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,059		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	510,000	22,116	24,266	88,825	663,772	0,225	6,360	118,400	6,343	63,230	235,390	44,780	4,166	
Обед															
71	Открытые свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на-большое	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,834	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830	
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,055	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	31,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	700,000	22,347	24,283	78,847	624,467	0,425	45,647	636,872	5,763	110,742	322,850	95,867	4,971	
Полдник															
415	Салат обыкновенная	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,373	24,786	100,378	15,612	1,352	
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,700	1,800	0,600	0,050	
	Итого за Полдник	300,000	9,902	7,495	90,674	470,497	0,160	0,440	23,325	3,393	26,986	102,178	16,212	1,402	
	Итого за Четверг - 2 неделя 7-11 лет	1 510,000	54,865	56,044	258,346	1 758,736	0,810	52,447	718,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,559	

День/неделя: Пятница - 2 неделя 7-11 лет															
№ реп.	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															
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,180	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
173	Каша пшеница молотая	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914	
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		7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	500,000	12,650	19,731	93,834	600,308	0,243	1,088	69,200	2,640	130,702	221,140	55,228	3,323	
Обед															
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	23,714	70,392	17,896	1,024	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	33,760	1,749	
202	Салат из овощей	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853	
	Сметана 20%	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	2,000	0,540	
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018				6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	750,000	28,869	31,914	122,788	896,195	0,544	32,350	375,801	7,073	114,004	347,652	87,436	5,876	
Полдник															
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
	Сметана	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683	
	Итого за Пятница - 2 недели 7-11 лет	1 550,000	57,675	70,356	293,957	2 038,069	1,001	35,238	528,286	15,643	513,493	865,805	188,180	10,882	
День/неделя: Суббота - 2 неделя 7-11 лет															
№ реп.	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															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым яблоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,174	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	13,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	560,000	26,687	14,179	93,979	619,719	0,215	17,326	83,580	1,860	219,780	352,540	66,210	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 картофельный на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,701	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671	
260	Гречка из пшеницы	50	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	17,552	57,240								0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,530	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	710,000	26,119	20,938	93,222	676,382	0,366	19,977	266,932	5,509	84,121	349,758	91,930	3,668	
Полдник															
406	Пирожок с капустой и яблоком	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	300,000	13,122	14,562	58,219	416,486	0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	167,767	27,316	3,075	
	Итого за Субботу - 2 неделя 7-11 лет	1 600,000	65,958	49,679	245,420	1 712,587	0,724	57,203	466,299	12,235	373,070	870,065	186,056	12,611	

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
7	Бутерброд горючий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682		
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	500,000	17,115	12,741	84,894	524,209	0,223	1,770	85,468	1,380	344,800	338,984	39,782	2,777		
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815		
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,870	34,510	1,332		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	18,263	74,395	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб 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	740,000	39,953	24,341	88,227	740,457	0,689	45,893	256,906	4,659	132,972	493,614	121,001	5,912		
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,974	99,237	14,875	1,713		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Полдник	300,000	9,280	11,606	77,756	449,066	0,126	1,867	52,517	4,678	35,484	108,357	19,755	2,596		
	Итого за Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет	1 540,000	66,348	48,688	250,877	1 713,732	1,038	49,230	394,891	10,708	513,256	942,955	200,538	11,285		

День/неделя: Понедельник - 3 7-11 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	Мg	Fe			
Завтрак																	
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,338			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,000	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,001	0,100	0,500	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	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	5,957			
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957			
Обед																	
71	Омлет с сыром 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 вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,872	27,819	10,042	0,452			
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,715	12,415	288,741	0,306	1,086	18,960	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655			
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	172,710	74,220	2,516			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	70,500	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	4,200	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	71,700	0,120	0,120	0,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	740,000	24,306	28,305	89,442	714,423	0,693	14,010	212,932	3,323	94,562	353,710	132,442	6,921			
Полдник																	
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767			
	Сырок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	40,000	30,000	0,200			
	Итого за Полдник	300,000	17,903	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	79,400	5,310	274,250	317,415	70,783	1,967			
	Итого за Понедельник - 3 7-11 лет	1 610,000	59,741	58,250	269,790	1 850,122	1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	225,815	14,845			

День/неделя: Вторник - 3 7-11 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	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
173	Каши пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914			
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молотком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060							
209	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,300	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	Хлеб отрубной	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
	Итого за Завтрак	500,000	21,630	18,490	69,296	542,930	0,312	1,378	282,200	1,320	166,252	363,700	54,628	3,964			
Обед																	
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,501	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420			
88/2011	Щи из свеклы жареные с картофелем на жирном бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,551	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873			
392	Пельмени	185	11,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
30	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540	0,540			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	4,200	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	12,000	8,400	0,340			
	Итого за Обед	685,000	25,118	38,669	112,740	902,366	0,273	33,775	259,252	2,887	80,431	152,611	52,934	3,717			
Полдник																	
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,785	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,608	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Итого за Полдник	300,000	10,792	13,736	81,078	491,314	0,156	1,700	43,665	5,938	33,337	117,833	20,390	2,366			
	Итого за Вторник - 3 7-11 лет	1 485,000	60,540	70,895	263,114	1 936,610	0,741	36,853	585,317	10,145	280,070	634,144	171,958	9,447			

День/неделя: Среда - 3 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Зеленая	Желтая	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,606	32,409	140,600	22,860	1,789				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	0,008	12,040	112,210	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	4,880	0,883	9,120				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	3,374	97,001	4,480	58,999	287,930	107,560	5,628				
	Итого за Завтрак	510,000	21,053	30,272	68,222	632,212	0,519	4,200	1,860	31,012	160,031	2,406	32,302	1,665				
	Обед																	
102	Суп гороховый на бульоне	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	31,012	160,031	2,406	32,302	1,665				
291	Плов из мяса птицы	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				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036				
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,990	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Итого за Обед	700,000	27,563	30,713	98,214	793,162	0,463	15,438	469,271	7,996	110,792	372,739	103,052	5,191				
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,060	4,950	4,400	0,859	9,120				
	Итого за Полдник	300,000	9,244	11,602	77,636	447,706	0,125	0,267	52,437	4,730	33,884	107,177	19,275	2,572				
	Итого за Среда - 3 7-11 лет	1 510,000	57,860	77,592	244,302	1 873,080	1,107	19,079	618,709	17,146	203,675	768,146	279,887	13,391				

День/неделя: Четверг - 3 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
15	Сыр (порциан)	15	3,900	3,915	33,771	219,471	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	16,320	94,500	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,750	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	605,000	15,353	13,873	83,191	524,071	0,252	16,719	87,100	1,274	304,250	288,220	60,960	4,726		
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		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830		
	Бразиль	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,356	0,356	12,040	112,210	74,220	2,516		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,043	49,398	0,001	0,100	0,500	0,060	4,950	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,030	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	35,888	34,025	83,081	791,174	0,624	32,355	417,292	8,101	167,499	492,941	158,838	8,047		
Полдник																
406	Пирожок с капустой и яблоком	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	139,527	22,916	2,216		
357	Кисель витаминизированный	200	24,180	24,180	97,900	460,998	0,152	20,210	115,287	4,866	66,419	161,327	2,266	0,050		
	Итого за Полдник	300,000	17,922	14,511	69,356	460,998	0,152	20,210	115,287	4,866	66,419	161,327	2,266	0,050		
	Итого за Четверг - 3 7 11 лет	1,645,000	64,163	67,409	235,628	1,776,243	1,028	69,314	614,679	14,261	538,168	142,488	243,304	15,039		

День/неделя: Пятница - 3-7-11 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	Mg	Fe					
Завтрак																			
188	Завтрак: рисовая с творогом и стуженым молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471			0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388			0,001	0,100	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	0,000	0,000	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440			
348	Сок 200 мл в янтар. ул.	200			22,400	90,000			0,020	2,000			14,000	8,000	2,800				
	Итого за Завтрак	610,000	26,051	13,575	101,559	637,859			0,189	2,726	83,500	1,552	194,180	349,160	60,830	5,344			
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			
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			
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349			0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983			
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691			0,608		16,000	0,365	90,890	248,700	80,470	5,137			
	Кисель	180			21,762	88,110				0,396		0,018	1,980	0,540	0,045	0,045			
357	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330			
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700			0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	740,000	50,233	21,376	99,286	799,331			0,972	15,514	253,906	3,467	157,672	582,411	141,626	8,357			
Ланч																			
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566			0,154	43,285		5,930	76,787	108,713	15,516	1,483			
	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000			0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200			
	Итого за Ланч	300,000	16,356	18,681	76,315	544,566			0,194	49,285	169,285	6,130	274,787	292,713	43,516	1,683			
	Итого за Пятница - 3-7-11 лет	1 650,000	92,640	53,632	277,160	1 981,756			1,355	18,840	446,691	11,149	626,639	1 224,287	245,972	15,384			
День/неделя: Суббота - 3-7-11 лет										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У														
Завтрак																			
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791			0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	0,318			
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	0,000	0,000	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	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	3,300			
	Итого за Завтрак	590,000	8,157	4,526	72,324	368,039			0,150	17,688	23,780	1,068	136,438	138,070	38,352	4,944			
Обед																			
71	Омлет с сыром 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			
101	Суп картофельный с крупой	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			
279	Рыба тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755			0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,372			0,173	27,995	19,000	0,179	40,720	96,820	34,510	1,332			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595			0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330			
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700			0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	770,000	32,319	21,369	85,689	656,187			0,566	46,415	380,512	4,368	153,803	521,611	148,939	4,895			
Ланч																			
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487			0,124	2,933	31,937	4,680	74,561	84,104	14,222	1,741			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388			0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Ланч	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875			0,125	3,033	32,437	4,680	79,511	92,344	18,622	2,600			
	Итого за Субботу - 3-7-11 лет	1 660,000	48,688	39,695	222,114	1 411,101			0,841	67,136	436,719	10,114	319,752	752,025	205,913	12,436			

Детский рацион - 3,117 лет

№ п/п	Наименование пищевой добавки	Масса, г	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Щ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Вит. С	10	0,030	0,250	0,180	0,030	0,030	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000		0,020
2	Вит. А	30	3,300	1,600	34,600	229,000	0,040	5,500	1,750	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
3	Вит. Е	200	3,670	4,340	27,610	173,930	0,150	23,700	0,110	0,110	101,250	139,200	35,628	0,914
4	Вит. Р	200	0,200	0,000	13,040	33,380	0,000	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859
5	Вит. В1	40	0,000	0,000	18,390	33,000	0,040	69,700	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
6	Вит. В2	100,000	12,650	19,750	93,880	600,100	0,240	1,088	2,640	2,640	130,702	221,140	55,278	3,323
7	Вит. В3	60	0,660	0,120	7,230	14,400	0,056	15,000	0,420	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
8	Вит. В4	20	4,270	2,130	19,740	69,190	0,000	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
9	Вит. В5	20	11,384	1,046	12,430	33,000	0,148	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
10	Вит. В6	150	3,680	1,560	30,000	70,000	0,000	16,000	0,805	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853
11	Вит. В7	150	0,000	0,000	17,550	57,240	0,000							0,036
12	Вит. В8	30	2,380	0,240	14,760	39,000	0,038	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
13	Вит. В9	30	2,380	0,240	14,760	39,000	0,038	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	17,000	0,840
14	Вит. В10	30	2,380	0,240	14,760	39,000	0,038	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	17,000	0,840
15	Вит. В11	7,00,000	20,258	29,158	114,174	39,114	0,000	28,260	368,300	6,400	111,454	321,832	77,946	5,237
16	Вит. В12	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							
17	Вит. В13	250	0,236	0,000	13,160	33,380	0,000	1,700	0,380	0,380	6,550	9,120	4,880	0,883
18	Вит. В14	300,000	19,188	7,880	79,687	427,813	0,162	1,700	23,905	3,381	37,336	109,498	20,492	2,235
19	Вит. В15	1,10,000	49,276	86,414	295,865	1,356,769	0,921	31,048	461,406	12,628	273,492	652,770	153,666	10,789

Возрастная группа 7-11 лет													
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	56,034	65,019	283,464		1 959,189	0,716	34,324	376,597	10,974	426,647	571,802	124,190	11,878
Вторник - 1 неделя	64,958	61,125	245,253		1 802,355	0,940	43,025	402,043	10,760	533,103	978,779	191,163	8,866
Среда - 1 неделя	77,975	59,782	263,582		1 916,049	1,556	77,487	508,619	11,646	470,262	1 032,938	248,878	18,708
Четверг - 1 неделя	68,501	60,398	244,783		1 805,743	0,970	22,395	658,297	9,663	553,134	1 058,536	234,117	11,674
Пятница - 1 неделя	61,937	64,583	261,134		1 834,474	1,123	50,372	506,625	13,659	240,674	877,498	205,423	11,280
Суббота - 1 неделя	48,968	56,625	272,682		1 807,008	0,781	31,574	403,251	16,165	457,824	771,064	207,972	13,517
Воскресенье - 1 неделя	43,621	43,911	243,155		1 545,100	0,808	74,154	438,658	11,857	264,496	574,119	147,663	12,679
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,278	58,718	259,150		1 809,988	0,989	47,619	470,584	12,103	420,877	823,534	194,201	12,657
Понедельник - 2 неделя	81,432	79,910	219,586		1 930,117	1,596	47,133	848,310	14,408	681,313	1 263,026	253,139	20,628
Вторник - 2 неделя	63,833	54,270	267,846		1 788,667	1,098	56,701	452,962	12,360	478,952	974,504	234,740	12,758
Среда - 2 неделя	43,867	60,714	284,365		1 869,464	0,525	28,016	264,523	9,001	271,572	414,356	111,663	10,020
Четверг - 2 неделя	54,865	56,044	258,346		1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539
Пятница - 2 неделя	57,675	70,356	293,937		2 038,069	1,001	35,238	528,286	13,643	513,493	865,805	188,180	10,882
Суббота - 2 неделя	65,958	49,679	245,420		1 712,587	0,734	57,203	466,299	12,235	373,070	870,065	186,056	12,611
Воскресенье - 2 неделя	66,348	48,688	250,877		1 713,732	1,038	49,230	394,891	10,708	513,256	942,955	200,538	11,285
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,997	59,952	260,054		1 830,196	0,972	46,567	533,410	12,865	433,231	855,876	190,168	12,675
Понедельник - 3	59,741	58,230	269,790		1 850,122	1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	225,815	14,845
Вторник - 3	60,540	70,895	263,114		1 936,610	0,741	36,853	585,317	10,145	280,020	634,144	127,958	9,447
Среда - 3	57,860	72,592	244,302		1 873,080	1,107	19,079	618,709	17,146	203,675	768,146	279,887	13,391
Четверг - 3	64,163	62,409	235,628		1 776,243	1,028	69,314	614,679	14,261	538,168	942,488	243,304	15,039
Пятница - 3	92,640	53,632	277,160		1 981,756	1,355	18,840	446,691	11,149	626,639	1 224,287	245,972	15,584
Суббота - 3	48,688	39,695	222,114		1 411,101	0,841	67,136	436,729	10,114	319,752	752,025	205,913	12,436
Воскресенье - 3	49,776	56,414	285,865		1 856,767	0,921	31,048	461,406	12,628	273,492	652,770	153,666	10,789
СРЕДНЕЕ за 3 недели	61,915	59,124	256,853		1 812,240	1,019	39,054	507,695	12,281	416,917	845,039	204,645	13,047
ИТОГО среднее за 3 недели	61,397	59,285	258,686		1 817,475	0,993	44,413	507,896	12,416	423,675	841,483	196,338	12,793
Норма СанПин	77	79	335		2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	80%	75%	77%		77%	83%	74%	72%	103%	39%	76%	79%	107%

Возрастная группа 7-11 лет				
	Полдник		Итого за день	
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	570,000	685,000	300,000	1 555,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	560,000	740,000	300,000	1 600,000
Четверг - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1 неделя	510,000	770,000	300,000	1 580,000
Суббота - 1 неделя	655,000	770,000	300,000	1 725,000
Воскресенье - 1 неделя	590,000	700,000	300,000	1 590,000
Понедельник - 2 неделя	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 неделя	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2 неделя	590,000	685,000	300,000	1 575,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	750,000	300,000	1 550,000
Суббота - 2 неделя	560,000	740,000	300,000	1 600,000
Воскресенье - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 3	500,000	685,000	300,000	1 485,000
Среда - 3	605,000	740,000	300,000	1 510,000
Четверг - 3	605,000	740,000	300,000	1 645,000
Пятница - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Суббота - 3	590,000	770,000	300,000	1 660,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 3 недели	554	733	300	1 587
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 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																		
204	Рожки отарные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,500	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	0,300	0,300	16,500	13,500	3,300	3,300				
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263	397,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,107				
Обед																		
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				
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				
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,044	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	103,600	337,331	0,120	109,005	235,796	76,153	4,641				
	Итого за Обед	815,000	32,329	44,144	129,332	1,057,987	0,199	25,664	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273				
Полдник																		
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	1,700	67,440	0,580	9,120	4,880	6,550	0,883				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,231	1,700	0,970	47,283	174,159	26,275	3,156				
	Итого за Полдник	350,000	16,197	22,695	123,032	761,140	0,234	42,688	68,020	15,858	95,518	705,835	154,488	13,898				
	Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше	1,755,000	67,816	80,606	350,627	2,416,357	0,954	42,688	494,251	15,858	495,518	705,835	154,488	13,898				
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 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																		
14	Масло (порциями)	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	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992				
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	0,390	9,000	0,060								
384	Корейский напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	1,898	101,700	2,786	176,580	260,870	59,580	7,512				
	Итого за Завтрак	550,000	16,293	25,793	111,921	712,171	0,276	1,898	101,700	2,786	176,580	260,870	59,580	7,512				
Обед																		
71	Омлет свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500				
103	Суп 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				
293	Цыпленок запеченный (голень)	180	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	1,253	15,367	236,094	26,861	41,370	1,092				
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,562	0,208	33,634	23,000	0,248	46,860	116,060	41,370	1,589				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	340,000	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	103,600	337,331	0,120	109,005	235,796	76,153	4,641				
	Итого за Обед	890,000	41,833	25,011	100,332	892,536	0,656	47,716	267,257	3,962	139,758	571,732	171,287	5,642				
Полдник																		
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612				
	Рисовка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	6,000	66,000	0,200	184,000	28,000	28,000	0,200				
	Итого за Полдник	350,000	17,819	21,129	85,012	608,339	0,226	5,000	113,920	7,223	284,848	154,175	49,336	2,812				
	Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше	1,790,000	75,945	71,933	297,268	2,153,046	1,158	54,614	483,571	13,971	601,186	1,085,777	230,203	10,996				

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше																	
№ рен.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Затраг	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
188	Запеканка рисовая с творогом и стученым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
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				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	9,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак	590,000	30,819	16,187	100,893	682,869	0,237	17,110	1,906	212,150	401,640	73,750	6,090				
Обед																	
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,092	14,000	26,000	20,000	0,900				
88	Шн из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911				
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849				
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,556	302,151	0,730	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159				
	Сок в ассорти	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	12,600	7,200	7,200	0,540				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	9,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	10,000	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед	890,000	45,173	35,657	134,062	1 043,084	1,137	55,678	6,925	223,283	618,101	191,562	11,919				
Полдник																	
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	96,332	239,313	34,377	3,325				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	8,240	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Итого за Полдник	350,000	19,585	21,823	80,813	598,122	0,229	29,800	173,145	101,302	247,553	38,777	4,184				
	Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше	1 830,000	95,877	73,667	315,768	2 324,075	1,903	102,888	702,138	566,735	1 267,294	303,889	22,193				
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше																	
№ рен.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Затраг	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500				
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656				
384	Какао из консервов "Какао со стученым молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	9,000	0,060	16,630	167,630	21,160	1,925				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	11,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	Итого за Завтрак	550,000	25,812	21,231	88,966	651,201	0,242	1,937	302,800	216,520	402,850	59,880	3,706				
Обед																	
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	0,400	15,500	28,000	12,000	0,700				
96	Рассольник лососевый на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	2,015	36,343	80,710	22,032	0,968				
294	Шницель рубленный 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	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,054	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	9,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	10,000	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед	890,000	33,709	32,801	108,629	874,077	0,654	394,881	5,780	135,063	483,710	170,012	8,116				
Полдник																	
415	Салата обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028				
	Стежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,700				
	Итого за Полдник	350,000	20,454	16,248	109,146	663,968	0,300	1,800	5,362	279,200	338,580	53,420	2,728				
	Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше	1 790,000	79,975	70,280	306,741	2 189,246	1,196	31,260	12,594	630,783	1 230,140	283,312	14,050				

День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 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	Мg	Fe				
Завтрак																		
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983				
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак	550,000	24,483	31,800	91,921	753,516	0,497	1,928	99,022	5,147	64,890	244,903	45,190	4,295				
Обед																		
71	Осуженные 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 курпой	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				
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,811	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199				
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589				
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед	920,000	37,159	28,176	107,626	794,299	0,693	58,333	453,583	4,872	180,370	609,005	174,380	5,881				
Полдник																		
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,703	0,173	0,400	42,970	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Итого за Полдник	350,000	11,712	15,726	126,661	686,451	0,175	2,100	43,500	6,871	45,735	130,366	26,974	3,445				
	Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше	1 820,000	73,354	75,702	326,208	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624				
День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 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	Мg	Fe				
Завтрак																		
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	22,124	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150				
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	13,163	156,302	0,084	1,625	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	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800				
	Итого за Завтрак	705,000	12,779	9,207	76,887	410,630	0,155	5,445	68,080	1,083	325,790	277,120	45,970	4,826				
Обед																		
82	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				
279	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	33,162	55,089	23,851	1,044				
173	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965				
348	Желе с греческой рыбой	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,720	2,987				
	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед	920,000	29,783	42,831	119,445	993,379	0,575	32,981	310,231	11,799	163,792	465,789	179,196	8,148				
Полдник																		
474	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,630				
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	0,600	1,800	0,600	0,050				
	Итого за Полдник	350,000	18,455	19,136	140,630	808,989	0,262	0,440	89,100	7,986	50,575	195,923	27,274	2,680				
	Итого за Субботу - 1 неделя 12 лет и старше	1 975,000	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974				

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя 12 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	Мg	Fe		
Завтрак																
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398		
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,440		0,440	8,600	26,000	5,600	0,440		
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	640,000	11,211	7,608	81,257	443,313	0,192	16,625	38,000	1,200	151,544	150,600	37,076	4,138		
Обед																
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280		
259	Жареное по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	13,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,440		0,440	8,600	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,370	19,370	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	860,000	30,938	32,103	112,039	861,169	0,655	77,247	488,281	7,775	130,293	432,387	124,187	7,677		
Полдник																
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	350,000	13,767	17,384	109,942	644,964	0,188	0,350	78,420	7,007	48,357	157,114	26,716	3,429		
	Итого за Воскресенье - 1 неделя 12 лет и старше	1 850,000	55,916	57,095	303,258	1 952,446	1,035	94,272	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244		

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше		№ реч.	Наименование для 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																
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	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		0,300	24,000	13,500	3,500	3,300		
			38,077	37,729	53,491	710,289	0,300	16,257	656,800	3,594	283,340	610,930	66,060	10,950		
Итого за Завтрак																
Обед																
71	Омлет свежее 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		
88	Шн из свежей лапсты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
268	Витаминиз. с томатным соусом	130	14,500	27,735	27,735	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983		
304	Пюре из овощей с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180			7,170	4,905		0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160		0,120	0,200	29,200	50,000	16,000	1,120		
			41,660	40,112	130,419	1 067,205	1,401	34,846	338,832	7,821	239,322	622,223	185,587	11,305		
Итого за Обед																
Полдник																
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612		
	Варени	200	8,000	5,000	102,000		0,060		44,000		236,000	192,000	32,000	0,200		
			18,419	21,129	84,612	602,339	0,246	6,000	91,920	7,023	272,848	318,175	53,336	2,812		
Итого за Полдник																
Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше																
			101,156	99,270	268,552	2 379,833	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067		

День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 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															
15	Сыр (порционная)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
384	Кавалок из консервов "Кавалок со стуженным молоком и Батон	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060					
		40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок 200 мл в бутыл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800		
Итого за Завтрак		705,000	16,453	14,768	99,609	598,781	0,260	4,018	90,700	1,011	309,680	322,870	64,330	4,422	
Обед															
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,595	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,640	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240									
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,036	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за Обед		890,000	42,488	32,334	106,560	856,536	0,869	68,923	429,931	7,179	194,677	651,666	191,661	7,417	
Полдник															
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
Итого за Полдник		350,000	18,691	19,191	129,613	765,837	0,264	1,700	89,680	7,974	54,925	203,243	31,554	3,533	
Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше		1 945,000	77,632	66,293	335,782	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,719	281,545	15,372	

День/неделя: Сред - 2 неделя 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование	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	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	6,656
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	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	14,760	70,500	0,045	15,000		0,300		16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	640,000	12,712	10,251	97,968	540,091	0,206	16,937	52,800	1,042	183,520	223,850	59,980	4,396
Обед														
	Риса ошпаренная	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	57,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,531	0,709
392	Пельмени	205	16,044	35,629	36,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
377	Чай с лимоном	180	0,256	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	815,000	28,972	49,654	128,714	1 094,993	0,291	15,164	231,411	5,302	114,560	179,059	54,823	3,963
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	350,000	11,676	15,722	126,541	684,591	0,174	0,500	43,420	6,863	44,135	129,486	26,494	3,421
	Итого за Сред - 2 неделя 12 лет и старше	1 805,000	53,360	75,627	353,241	2 319,675	0,671	32,601	371,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780
День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование	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	Тертая яичные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965
202	Рожки бутарные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	21,877	26,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,300	6,536	65,690	256,510	47,740	4,176
Обед														
71	Отутры свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты 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	
289	Рагу овощное из тыквы	250	19,281	22,595	24,999	379,771	0,239	30,387	567,740	3,729	245,380	59,160	3,086	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	860,000	28,620	30,176	96,609	772,677	0,551	58,904	804,050	7,118	141,561	113,308	123,516	6,382
Полдник														
415	Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	3,362	37,200	150,580	23,420	2,028
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	350,000	14,854	11,248	123,926	656,868	0,240	0,440	35,000	0,020	39,400	152,380	24,020	2,078
	Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше	1 760,000	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	39,056	246,651	822,198	195,276	12,936
День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше														

№ респ.	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 (пшенизм)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000			0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000		1,050
173	Каши пшеница молочная	250	7,088	5,426	34,571	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138		174,000	44,535		1,142	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		0,680	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044					7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	550,000	14,068	20,817	100,739	643,514	0,282	1,335	75,000	2,668		156,015	256,240	64,135	3,551	
Обед																
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002		0,700	14,000	26,000	20,000		0,900
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375		2,737	37,143	87,990	22,370	1,280	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500		3,058	145,740	37,660	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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	33,087	34,344	146,045	1 029,043	0,659	44,700	497,877		8,190	137,233	402,350	106,710	7,042	
Полдник																
415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440		9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000			242,000	188,000	30,000	0,200	
	Итого за Полдник	350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440		9,783	282,733	353,039	53,395	2,473	
Итого за Пятидневку - 2 недели 12 лет и старше																
День/неделя: Суббота - 2 недели 12 лет и старше																
№ респ.	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																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800		1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
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	590,000	30,819	16,187	100,893	682,869	0,237	17,410	98,380		1,906	242,150	401,640	73,750	6,990	
Обед																
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500		0,400	15,500	28,000	17,000		0,700
96	Рассольник (сочисловый на бульоне)	250	2,597	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,181		2,015	36,343	80,710	22,032	0,908	
260	Гречка на птице	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840		2,816	15,583	143,243	23,645	0,871	
171	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000		0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240									0,056	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	30,907	24,246	114,201	810,545	0,467	28,691	357,121		6,481	114,626	426,303	116,497	4,754	
Полдник																
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945		7,301	96,352	239,313	34,377	3,325	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			8,240	4,400		0,859	
	Итого за Полдник	350,000	19,585	21,823	80,813	598,122	0,229	29,800	173,445		7,301	104,592	247,553	38,777	4,184	
Итого за Субботу - 2 недели 12 лет и старше																
		1 830,000	81,311	62,296	295,907	2 091,536	0,933	75,901	678,946		15,688	458,078	1 075,396	229,024	15,028	

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 12 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																
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400		157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272		0,682
175	Чаша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,479		273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	41,380		0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400		0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044		0,440		8,000	26,000	5,600		0,440
	Итого за Завтрак	550,000	18,575	14,236	93,552		578,309	0,256	1,769	94,068	1,417	374,230	376,134	68,632		2,973
Обед																
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850		17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000		0,700
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
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,337		250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861		1,092
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152		171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370		1,589
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263		74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905		0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044		0,440		8,000	26,000	5,600		0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320		103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000		1,120
	Итого за Обед	890,000	46,428	28,602	107,663		884,048	0,856	59,916	341,458	5,715	164,754	590,590	150,497		7,364
Полдник																
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899		591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316		2,570
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163		54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880		0,883
	Итого за Полдник	350,000	13,803	17,388	110,062		646,324	0,189	1,950	78,300	7,015	49,957	157,994	27,196		3,453
	Итого за Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше	1 790,000	78,806	60,226	311,277		2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345		13,790

День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	30,840	Завтрак	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	379,342	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (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	590,000	19,090	13,567	98,263	397,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101
71	Осрлы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	Обед	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	201,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	28,878	32,917	108,230	812,963	0,833	18,304	271,030	4,112	117,641	427,828	162,301	8,283
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	Полдник	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
	Снежок	200	5,000	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800			242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	23,455	24,136	125,850	816,089	0,322	1,800	129,100	7,966	290,375	382,123	56,674	2,850
	Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше	1 830,000	72,023	70,620	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234

День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	Завтрак	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каши пшеница молочная	250	7,088	5,426	34,521	157,000	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	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	550,000	26,048	19,576	76,201	586,136	0,351	1,625	288,000	1,348	191,565	398,500	63,535	4,192
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	Обед	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
88/2011	Ше из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,392	5,925	219,181	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	36,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	815,000	29,766	43,574	131,563	1 040,960	0,361	45,327	345,681	3,656	103,105	198,309	69,766	4,005
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	Полдник	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	706,392	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	350,000	16,197	22,695	123,032	767,140	0,234	1,700	68,020	9,791	47,283	174,159	28,275	3,156
	Итого за Вторник - 3 12 лет и старше	1 715,000	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,353

День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше															
№ респ.	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	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	Завтрак	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190		0,190	0,402	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	54,748		0,002	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		0,044	0,040	0,040	8,000	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	63,910	324,133	223,910	6,293	
	Обед														
102	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	Обед	0,020	7,000	200,031	2,456	41,000	37,000	15,000	0,700	
291	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946		0,240	9,904	38,631	39,062	108,899	38,631	2,057		
342	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757		0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431	
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552									0,036	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		0,044	0,040	0,040	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	860,000	35,375	40,335	125,255	719,252	0,600	21,933	661,931	10,612	130,892	481,129	135,911	6,784	
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	Подлунк	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		0,001	0,100	0,240	4,950	4,950	8,859	0,859		
	Итого за Подлунк	350,000	13,767	17,384	109,942		0,188	0,350	78,120	7,007	48,357	157,114	26,716	3,429	
	Итого за Среда - 3 12 лет и старше	1 760,000	71,503	90,917	309,370	2 360,072	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506	
	Четверг - 3 12 лет и старше														
День/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше															
№ респ.	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	
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	51,600	Завтрак	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429		0,161	1,508	47,200	0,196	132,080	186,870	44,380	0,992	
384	Кофейный напиток	200	2,270	2,250	16,320		0,030	0,390	9,000	0,060	0,000	0,000	5,200	0,480	
	Багет	40	2,800	0,400	18,400		0,044	0,040	0,040	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	13,500	3,300	16,500	3,300	4,922	
	Итого за Завтрак	655,000	16,813	15,368	91,849	578,171	0,285	17,018	90,700	1,311	333,680	323,370	69,810	4,922	
	Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	Обед	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447		0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	22,851	1,044	
	Бризоль	100	26,627	26,283	9,020		0,228	0,319	141,200	5,398	97,270	283,450	36,840	2,381	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190		0,190	0,402	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045		0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,040	0,040	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	41,917	39,095	101,502	936,523	0,766	46,756	551,013	9,511	202,262	581,149	194,911	9,728	
	Подлунк														
406	Пирожок с капустой и яблом	150	19,385	21,772	67,770	Подлунк	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325	
357	Кисель витаминизированный	200	24,180	21,772	97,900		0,440	0,700	2,200	0,020	1,800	0,050	0,600	2,200	
	Итого за Четверг - 3 12 лет и старше	1 895,000	19,385	21,772	78,115	612,634	0,228	30,144	172,945	7,301	96,352	241,133	34,377	3,325	
	Итого за Четверг - 3 12 лет и старше	1 895,000	76,235	285,301	2 557,328	814,658	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	150,632	299,718	18,025	

День/неделя: Пятница - 3 12 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	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и стухшим молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	1,467
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,859
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	0,440
	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020		2,000		14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	640,000	30,183	15,583	108,473	707,009	0,211	2,810	98,300	1,598	216,550	398,260	5,566
	Обед												
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,350	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	52,739	12,551	0,709
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	1,092
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,550	6,159
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	58,636	25,382	119,985	953,340	1,188	23,298	340,858	4,495	194,289	692,803	10,265
	Полдник												
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	2,273
	Рыбная	200	5,800	5,080	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	21,761	27,720	118,269	814,392	0,272	0,600	133,440	9,983	288,733	349,039	2,473
	Итого за Пятница - 3 12 лет и старше	1 880,000	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	18,304
День/неделя: Суббота - 3 12 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	Fe
181	Каша овсяная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	172,544	108,100	0,398
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,170	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	3,300
	Итого за Завтрак	640,000	9,227	5,413	78,100	403,561	0,164	17,935	29,580	1,148	161,094	159,720	5,021
	Обед												
71	Омлет свежий порционный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	0,500
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,766	18,681	74,416	0,991
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	1,199
178	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	1,589
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	1,120
	Итого за Обед	920,000	37,393	28,176	101,127	780,784	0,698	58,117	453,583	5,102	185,860	614,225	6,031
	Полдник												
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,859
	Итого за Полдник	350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	3,471
	Итого за Субботу - 3 12 лет и старше	1 910,000	58,839	49,769	271,882	1 138,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	14,523

День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
14	Масло (порции)	10	0,080	7,250	0,130		0,001			2,400	3,000		0,020	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645		0,040		40,000	1,750				
173	Каша пшеница молочная	250	7,088	5,426	34,521		0,196	1,235	29,000	176,565	174,000	44,535	1,147	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		0,001	0,100	0,500	4,950	4,400	0,859		
	Багет	40	2,800	0,400	18,400		0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	550,000	11,068	20,817	100,739		0,282	1,335	75,000	136,015	256,240	64,135	3,551	
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800		0,060	25,000	183,002	14,000	26,000	20,000	0,900	
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	200,240		0,117	11,550	22,370	32,143	87,990	22,370	1,280	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541		0,156	4,390	54,500	37,660	145,740	25,760	1,749	
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,094	43,058		0,104		16,000					
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552					16,230	55,070	9,980	1,013	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,036	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320		0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,170	
	Итого за Обед	890,000	32,295	34,218	136,637		0,641	41,100	497,877	137,233	390,750	99,710	6,538	
Полдник														
415	Салат обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746		0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163		0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Итого за Полдник	350,000	15,090	11,303	112,909		0,242	1,700	35,580	12,930	46,320	159,700	28,300	
	Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше	1 790,000	61,453	66,338	350,285		1,165	44,135	608,457	336,998	806,690	192,145	13,000	

Возрастная группа 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	С		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,627	0,954	2 416,357	0,954	42,688	494,251	15,858	495,718	705,835	154,488	13,898	
Вторник - 1 неделя	75,945	71,933	297,268	1,158	2 153,046	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	230,203	10,996	
Среда - 1 неделя	95,877	73,667	315,768	1,903	2 324,075	1,903	102,888	702,138	15,232	566,735	1 267,294	303,889	22,193	
Четверг - 1 неделя	79,975	70,280	306,741	1,196	2 189,246	1,196	31,260	772,681	12,594	630,783	1 230,140	283,312	14,050	
Пятница - 1 неделя	73,354	75,702	326,208	1,365	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624	
Суббота - 1 неделя	61,017	71,174	336,162	0,992	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974	
Воскресенье - 1 неделя	55,916	57,095	303,258	1,035	1 952,446	1,035	94,222	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244	
СРЕДНЕЕ за 1 неделя	72,843	71,494	319,433	1,229	2 216,283	1,229	60,986	588,695	15,914	494,110	993,608	236,979	15,140	
Понедельник - 2 неделя	101,156	99,270	268,552	1,947	2 379,833	1,947	107,552	18,438	15,914	993,608	236,979	15,140	25,067	
Вторник - 2 неделя	77,632	66,293	335,782	1,393	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372	
Среда - 2 неделя	53,360	75,627	353,241	0,671	2 319,675	0,671	32,601	327,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780	
Четверг - 2 неделя	68,351	67,608	318,340	1,040	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936	
Пятница - 2 неделя	68,716	82,801	366,053	1,233	2 483,949	1,233	47,835	680,317	20,641	575,981	1 012,629	224,440	13,066	
Суббота - 2 неделя	81,311	62,296	295,907	0,933	2 091,536	0,933	75,901	628,946	15,688	458,078	1 075,396	229,024	15,028	
Воскресенье - 2 неделя	78,806	60,226	311,277	1,301	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790	
СРЕДНЕЕ за 2 неделя	75,619	73,446	321,307	1,217	2 251,596	1,217	59,603	685,048	16,763	509,808	1 042,349	232,701	15,291	
Понедельник - 3	72,023	70,620	332,543	1,376	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234	
Вторник - 3	72,011	85,795	330,798	0,946	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,353	
Среда - 3	72,003	90,917	309,370	1,372	2 360,072	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506	
Четверг - 3	78,115	76,235	285,301	1,279	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025	
Пятница - 3	110,580	68,605	346,727	1,671	2 468,741	1,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304	
Суббота - 3	58,839	49,769	271,882	1,049	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523	
Воскресенье - 3	61,453	66,338	350,285	1,165	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,048	336,998	806,690	192,145	13,000	
СРЕДНЕЕ за 3 неделя	75,075	72,611	318,101	1,265	2 232,206	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564	
ИТОГО среднее за 3 неделя	74,512	72,517	319,614	1,237	2 233,562	1,237	57,112	641,794	16,355	497,175	1 019,046	239,783	15,332	
Норма СанПин	90	92	383	1,4	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 700	300	18	
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	83%	79%	83%	82%	82%	88%	82%	71%	117%	41%	85%	80%	85%	

Возрастная группа 12 лет и старше

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	350,000	1 755,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Четверг - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	705,000	920,000	350,000	1 975,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	860,000	350,000	1 850,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	820,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2 неделя	705,000	890,000	350,000	1 945,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000	350,000	1 805,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 2 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 3	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 3	655,000	890,000	350,000	1 895,000
Пятница - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Суббота - 3	640,000	920,000	350,000	1 910,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	881	350	1 827
Норма СанПин	550	800	350	1 700