

**СОГЛАСОВАНО**



**Директор**

\_\_\_\_\_

2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"**

\_\_\_\_\_

**Т.В. Фионов**

2023г.



**Цикличное двенадцатидневное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений г.Красноярска**

**День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600		192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192		144,450	32,520	0,527
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500			53,240	11,400	0,909
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850		32,500	6,500	0,600
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>23,298</b>	<b>18,957</b>	<b>76,866</b>	<b>571,619</b>	<b>0,215</b>	<b>1,985</b>	<b>295,500</b>	<b>1,642</b>		<b>422,190</b>	<b>62,420</b>	<b>4,536</b>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060		18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014		60,614	18,486	0,963
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014		201,440	95,020	2,339
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248		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		37,500	12,000	0,840
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>28,987</b>	<b>12,835</b>	<b>85,438</b>	<b>536,570</b>	<b>0,437</b>	<b>43,988</b>	<b>605,293</b>	<b>5,756</b>		<b>343,895</b>	<b>143,011</b>	<b>4,964</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680		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			8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,212</b>	<b>10,800</b>	<b>64,110</b>	<b>386,875</b>	<b>0,125</b>	<b>3,033</b>	<b>32,437</b>	<b>4,680</b>		<b>92,344</b>	<b>18,622</b>	<b>2,600</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 500,000</b>	<b>60,497</b>	<b>42,592</b>	<b>226,414</b>	<b>1 495,064</b>	<b>0,777</b>	<b>49,006</b>	<b>933,230</b>	<b>12,078</b>		<b>858,429</b>	<b>224,053</b>	<b>12,100</b>

**День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150		270,910	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	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	5,600	0,440
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240		19,200	10,800	2,640
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>	<b>17,412</b>	<b>11,848</b>	<b>90,375</b>	<b>542,540</b>	<b>0,200</b>	<b>12,300</b>	<b>78,000</b>	<b>1,830</b>		<b>303,060</b>	<b>42,890</b>	<b>5,297</b>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400		73,610	14,090	0,796
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127		13,336	10,046	0,603
255	Котлеты рыбные	90	15,394	11,329	15,739	151,621	0,165	1,017	34,400	1,369		53,993	45,531	1,398
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040		40,220	34,510	1,332
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037		2,623	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090		21,900	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330		6,000	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>29,904</b>	<b>23,183</b>	<b>98,240</b>	<b>632,887</b>	<b>0,563</b>	<b>39,559</b>	<b>240,754</b>	<b>4,393</b>		<b>211,682</b>	<b>121,777</b>	<b>5,384</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686		48,982	20,315	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>9,928</b>	<b>10,897</b>	<b>73,442</b>	<b>412,755</b>	<b>0,154</b>	<b>24,800</b>	<b>31,937</b>	<b>4,886</b>		<b>48,982</b>	<b>28,315</b>	<b>2,063</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 580,000</b>	<b>57,244</b>	<b>45,928</b>	<b>262,057</b>	<b>1 588,182</b>	<b>0,917</b>	<b>76,659</b>	<b>350,691</b>	<b>11,109</b>		<b>563,724</b>	<b>192,982</b>	<b>12,744</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
71	Огурцы свежие порционные	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150		
268	Котлеты рубленые из мяса	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	1,476		
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
377	Чай с лимоном	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	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>21,909</b>	<b>18,060</b>	<b>70,033</b>	<b>522,677</b>	<b>0,339</b>	<b>4,363</b>	<b>25,580</b>	<b>2,139</b>	<b>61,303</b>	<b>286,658</b>	<b>106,389</b>	<b>5,465</b>		
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465		
96	Рассольник московский	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822		
291	Плов из мяса	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966		
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>24,495</b>	<b>38,034</b>	<b>103,958</b>	<b>829,975</b>	<b>0,679</b>	<b>19,971</b>	<b>600,102</b>	<b>7,145</b>	<b>88,446</b>	<b>375,254</b>	<b>99,661</b>	<b>5,251</b>		
<i>Полдник</i>															
424	Булочка домашняя	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>12,503</b>	<b>12,808</b>	<b>90,676</b>	<b>527,447</b>	<b>0,176</b>	<b>0,100</b>	<b>59,900</b>	<b>5,310</b>	<b>37,200</b>	<b>137,655</b>	<b>22,183</b>	<b>2,626</b>		
	<b>Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>58,907</b>	<b>68,902</b>	<b>264,667</b>	<b>1 880,099</b>	<b>1,194</b>	<b>24,434</b>	<b>685,582</b>	<b>14,594</b>	<b>186,949</b>	<b>799,567</b>	<b>228,233</b>	<b>13,342</b>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционнo	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
210	Омлет натуральный	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777		
382	Кофейный напиток с молоком	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>32,517</b>	<b>37,914</b>	<b>58,209</b>	<b>708,451</b>	<b>0,279</b>	<b>14,171</b>	<b>552,900</b>	<b>2,812</b>	<b>337,250</b>	<b>553,230</b>	<b>62,440</b>	<b>8,016</b>		
<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415		
102	Суп картофельный с горохом	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816		
259	Жаркое по-домашнему	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363		
1008	Напиток из лимона	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>31,085</b>	<b>13,594</b>	<b>103,784</b>	<b>627,765</b>	<b>0,612</b>	<b>44,658</b>	<b>1 342,012</b>	<b>6,007</b>	<b>110,966</b>	<b>392,124</b>	<b>158,676</b>	<b>5,914</b>		
<i>Полдник</i>															
415	Крендель сахарный	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	Снежок	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>16,156</b>	<b>18,681</b>	<b>77,315</b>	<b>541,566</b>	<b>0,214</b>	<b>1,800</b>	<b>83,285</b>	<b>5,930</b>	<b>268,787</b>	<b>296,713</b>	<b>45,516</b>	<b>1,683</b>		
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>79,758</b>	<b>70,189</b>	<b>239,308</b>	<b>1 877,782</b>	<b>1,105</b>	<b>60,629</b>	<b>1 978,197</b>	<b>14,749</b>	<b>717,003</b>	<b>1 242,067</b>	<b>266,632</b>	<b>15,613</b>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Вафли	40	1,800	8,800	88,000								
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,680	5,495	9,146	4,884	0,910
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,939	7,600	26,000	5,200	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>15,855</b>	<b>21,185</b>	<b>465,956</b>	<b>0,179</b>	<b>1,480</b>	<b>85,155</b>	<b>0,939</b>	<b>335,745</b>	<b>312,866</b>	<b>54,594</b>	<b>2,386</b>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,852	3,055	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
99	Суп из овощей	200	4,192	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,085	18,579	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>30,849</b>	<b>31,001</b>	<b>874,917</b>	<b>0,491</b>	<b>174,763</b>	<b>622,731</b>	<b>8,798</b>	<b>138,793</b>	<b>330,211</b>	<b>77,082</b>	<b>5,402</b>
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	4,642	4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,822</b>	<b>10,821</b>	<b>374,113</b>	<b>0,157</b>	<b>6,966</b>	<b>32,437</b>	<b>4,642</b>	<b>35,745</b>	<b>112,926</b>	<b>24,421</b>	<b>2,322</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 570,000</b>	<b>55,526</b>	<b>63,007</b>	<b>1 714,986</b>	<b>0,827</b>	<b>183,209</b>	<b>740,323</b>	<b>14,379</b>	<b>510,283</b>	<b>756,003</b>	<b>156,097</b>	<b>10,110</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
	Масло порционно	10	0,080	7,250	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
392	Вареники с творогом	210	0,080	7,250	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>9,880</b>	<b>18,320</b>	<b>431,630</b>	<b>0,134</b>	<b>1,300</b>	<b>100,120</b>	<b>1,332</b>	<b>145,520</b>	<b>174,200</b>	<b>41,800</b>	<b>1,979</b>
<i>Обед</i>													
	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,840	20,269	138,312	0,102	13,405	170,031	1,060	23,153	99,846	27,106	1,401
260	Гуляш из мяса (говядина)	90	15,103	14,970	205,716	0,063	2,672	5,768	1,807	17,940	160,473	22,270	2,460
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
54-12хн-2020	Напиток из облипихи	180	0,238	1,069	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>32,562</b>	<b>27,235</b>	<b>748,152</b>	<b>0,451</b>	<b>61,797</b>	<b>245,299</b>	<b>4,997</b>	<b>109,229</b>	<b>520,051</b>	<b>104,336</b>	<b>6,686</b>
<i>Полдник</i>													
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
	Сок	200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,751</b>	<b>10,644</b>	<b>522,752</b>	<b>0,135</b>	<b>4,267</b>	<b>28,612</b>	<b>4,774</b>	<b>26,122</b>	<b>94,827</b>	<b>22,729</b>	<b>2,308</b>
	<b>Итого за Суббота - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>51,193</b>	<b>56,199</b>	<b>1 702,534</b>	<b>0,720</b>	<b>67,364</b>	<b>374,031</b>	<b>11,103</b>	<b>280,871</b>	<b>789,078</b>	<b>168,865</b>	<b>10,973</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	0,193	138,410	210,780	56,550		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,240	7,600	26,000	5,200		
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570,000</b>	<b>12,358</b>	<b>15,265</b>	<b>89,087</b>	<b>546,679</b>	<b>0,337</b>	<b>13,400</b>	<b>1,213</b>	<b>172,560</b>	<b>261,220</b>	<b>76,950</b>		
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	0,060	10,200	18,001	8,400		
101	Суп картофельный с крупой	200	4,398	2,379	16,460	90,532	0,092	13,205	0,974	16,223	68,641	20,192		
596	Азу из говядины	200	13,078	15,165	26,176	268,621	0,180	24,814	3,192	32,820	184,050	43,840		
491	Компот из ягод замороженных (чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	0,126	6,480	5,940	5,580		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>22,906</b>	<b>18,906</b>	<b>87,813</b>	<b>575,738</b>	<b>0,448</b>	<b>78,339</b>	<b>4,772</b>	<b>93,623</b>	<b>333,632</b>	<b>94,212</b>		
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	4,686	48,982	101,314	20,315		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,686	4,950	8,240	4,400		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>9,028</b>	<b>10,748</b>	<b>62,085</b>	<b>364,143</b>	<b>0,135</b>	<b>20,900</b>	<b>4,686</b>	<b>53,932</b>	<b>109,554</b>	<b>24,715</b>		
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 570,000</b>	<b>44,292</b>	<b>44,919</b>	<b>238,985</b>	<b>1 486,560</b>	<b>0,920</b>	<b>112,639</b>	<b>10,671</b>	<b>320,115</b>	<b>704,406</b>	<b>195,877</b>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
52	Свекла отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,030	11,100	12,900	6,600		
291	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	3,244	20,050	205,200	50,800		
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		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000		
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	2,200	0,700	5,800	18,000	4,000		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>19,989</b>	<b>31,987</b>	<b>92,837</b>	<b>724,869</b>	<b>0,481</b>	<b>7,026</b>	<b>4,532</b>	<b>53,500</b>	<b>277,720</b>	<b>73,280</b>		
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,670	3,715	3,640	51,588	0,016	16,740	1,660	19,560	12,604	7,161		
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,740	4,397	15,979	111,838	0,093	10,080	2,176	37,928	96,670	26,798		
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563	1,325	29,613	130,328	17,489		
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	0,375	7,560	9,680	4,260		
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720		
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396	0,018	1,980	1,620	0,540		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>31,872</b>	<b>27,311</b>	<b>129,720</b>	<b>869,307</b>	<b>0,496</b>	<b>29,801</b>	<b>6,884</b>	<b>143,881</b>	<b>361,062</b>	<b>82,168</b>		
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516		
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800		242,000	188,000	30,000		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>16,156</b>	<b>18,681</b>	<b>77,315</b>	<b>541,566</b>	<b>0,214</b>	<b>1,800</b>	<b>5,930</b>	<b>268,787</b>	<b>296,713</b>	<b>45,516</b>		
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 570,000</b>	<b>68,017</b>	<b>77,979</b>	<b>299,872</b>	<b>2 135,742</b>	<b>1,191</b>	<b>38,627</b>	<b>17,346</b>	<b>466,168</b>	<b>935,495</b>	<b>200,964</b>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>19,361</b>	<b>18,852</b>	<b>580,829</b>	<b>0,291</b>	<b>2,210</b>	<b>116,500</b>	<b>1,800</b>	<b>422,230</b>	<b>425,390</b>	<b>84,120</b>	<b>3,276</b>
<i>Обед</i>													
45	Салат витаминный	100	1,283	5,152	76,870	0,035	25,750	460,000	2,384	34,490	30,748	18,685	0,930
113	Суп-паша домашняя	250	4,242	5,995	41,108	0,013	1,005	10,831	1,150	9,283	24,799	1,687	0,271
260	Гуляш из птицы	100	18,193	6,489	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
348	Компот из абрикосов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>35,977</b>	<b>24,354</b>	<b>700,555</b>	<b>0,516</b>	<b>30,037</b>	<b>503,571</b>	<b>7,756</b>	<b>118,652</b>	<b>414,409</b>	<b>204,303</b>	<b>7,364</b>
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>12,219</b>	<b>16,180</b>	<b>53,777</b>	<b>0,187</b>	<b>4,500</b>	<b>48,420</b>	<b>7,023</b>	<b>41,798</b>	<b>134,415</b>	<b>25,736</b>	<b>3,471</b>
	<b>Итого за Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>58,493</b>	<b>49,252</b>	<b>1 545,155</b>	<b>0,829</b>	<b>24,231</b>	<b>463,118</b>	<b>12,764</b>	<b>542,298</b>	<b>863,844</b>	<b>272,990</b>	<b>11,832</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,835	16,657	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	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	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>	<b>21,735</b>	<b>20,718</b>	<b>614,572</b>	<b>0,294</b>	<b>9,198</b>	<b>117,413</b>	<b>4,879</b>	<b>64,111</b>	<b>222,875</b>	<b>47,714</b>	<b>3,696</b>
<i>Обед</i>													
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
229	Рыба, тушеная с овощами	90	13,037	13,275	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>26,887</b>	<b>27,396</b>	<b>665,133</b>	<b>0,408</b>	<b>29,383</b>	<b>1 160,341</b>	<b>7,395</b>	<b>122,563</b>	<b>417,945</b>	<b>127,294</b>	<b>4,840</b>
<i>Полдник</i>													
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,503</b>	<b>12,808</b>	<b>527,447</b>	<b>0,176</b>	<b>0,100</b>	<b>59,900</b>	<b>5,310</b>	<b>37,200</b>	<b>137,655</b>	<b>22,183</b>	<b>2,626</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 580,000</b>	<b>61,125</b>	<b>60,922</b>	<b>1 807,152</b>	<b>0,878</b>	<b>38,681</b>	<b>1 337,654</b>	<b>17,584</b>	<b>223,874</b>	<b>778,475</b>	<b>197,191</b>	<b>11,162</b>

День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>																
223	Запеканка творожная с молоком стуженным	170	14,586	36,460	25,067	14,586	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119	
382	Какао с молоком	200	3,880	18,182	3,880	3,100	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019	
	Батон	40	2,800	18,400	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт	120	0,480	11,760	0,480	0,480	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,000</b>	<b>32,227</b>	<b>84,802</b>	<b>18,566</b>	<b>18,566</b>	<b>644,251</b>	<b>0,240</b>	<b>14,000</b>	<b>112,320</b>	<b>2,132</b>	<b>348,440</b>	<b>457,580</b>	<b>81,870</b>	<b>5,258</b>	
<i>Обед</i>																
54	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,955	3,712	0,955	3,712	56,184	0,026	5,880	0,576	1,673	17,010	24,316	10,875	0,819	
102	Суп крестьянский с пшеном на курином	200	4,176	12,154	4,176	2,413	74,442	0,076	7,035	142,831	0,968	13,835	57,871	15,600	0,718	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	11,280	17,213	15,766	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094	
348	Соус томатный	30	0,490	2,705	0,490	0,780	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298	
128	Картофельное пюре	150	3,249	23,153	3,249	3,833	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
349	Компот из изюма	180	0,414	25,317	0,414	0,090	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	14,490	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	14,760	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>31,327</b>	<b>109,814</b>	<b>27,824</b>	<b>109,814</b>	<b>797,155</b>	<b>0,619</b>	<b>42,932</b>	<b>192,487</b>	<b>5,719</b>	<b>141,695</b>	<b>429,007</b>	<b>110,205</b>	<b>6,012</b>	
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	8,622	10,770	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463	
	Сок	200	1,100	24,400	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>9,722</b>	<b>76,096</b>	<b>9,722</b>	<b>10,970</b>	<b>422,725</b>	<b>0,176</b>	<b>10,866</b>	<b>31,937</b>	<b>4,842</b>	<b>30,795</b>	<b>118,686</b>	<b>28,021</b>	<b>2,063</b>	
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 600,000</b>	<b>73,276</b>	<b>270,712</b>	<b>57,360</b>	<b>270,712</b>	<b>1 864,131</b>	<b>1,035</b>	<b>67,798</b>	<b>336,744</b>	<b>12,693</b>	<b>520,930</b>	<b>1 005,273</b>	<b>220,096</b>	<b>13,333</b>	

День/неделя: Суббота - 2 неделя от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>																
	Масло порционнo	10	0,080	7,250	0,080	7,250	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,674	17,699	4,674	3,870	125,042	0,067	1,300	26,400	0,256	129,312	105,600	16,912	0,410	
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	22,074	3,200	2,510	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139	
	Батон	40	2,800	18,400	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Печенье	50	3,900	34,645	3,900	7,690	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>14,654</b>	<b>92,948</b>	<b>14,654</b>	<b>21,720</b>	<b>623,512</b>	<b>0,192</b>	<b>2,600</b>	<b>91,900</b>	<b>2,786</b>	<b>273,812</b>	<b>269,600</b>	<b>46,112</b>	<b>2,099</b>	
<i>Обед</i>																
75	Икра морковная	60	0,940	3,086	0,940	3,086	50,243	0,034	4,311	750,840	1,865	15,324	30,887	18,621	0,575	
101	Суп из рыбных консервов	200	5,112	17,238	5,112	7,465	139,234	0,109	15,305	200,032	1,875	17,016	56,824	22,966	0,859	
392	Пельмени с маслом	180	12,960	40,100	12,960	40,100	596,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040	
	Сок в ассортименте	180	0,990	21,960	0,990	0,180	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	14,490	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	14,760	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680,000</b>	<b>24,832</b>	<b>120,463</b>	<b>24,832</b>	<b>52,061</b>	<b>1 025,677</b>	<b>0,316</b>	<b>23,336</b>	<b>1 030,872</b>	<b>4,540</b>	<b>65,040</b>	<b>163,311</b>	<b>64,987</b>	<b>3,184</b>	
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12,922	14,511	12,922	14,511	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	13,043	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>13,122</b>	<b>58,219</b>	<b>13,122</b>	<b>14,562</b>	<b>416,486</b>	<b>0,153</b>	<b>19,900</b>	<b>115,787</b>	<b>4,866</b>	<b>69,169</b>	<b>167,767</b>	<b>27,316</b>	<b>3,075</b>	
	<b>Итого за Суббота - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 480,000</b>	<b>52,608</b>	<b>271,630</b>	<b>52,608</b>	<b>88,343</b>	<b>2 065,675</b>	<b>0,661</b>	<b>45,836</b>	<b>1 238,559</b>	<b>12,192</b>	<b>408,021</b>	<b>600,678</b>	<b>138,415</b>	<b>8,358</b>	

Возрастная группа от 7 до 11 лет													
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	60,497	42,592	226,414	1 495,064	0,777	49,006	933,230	12,078	387,097	858,429	224,053	12,100	
Вторник - 1 неделя	57,244	45,928	262,057	1 588,182	0,917	76,659	350,691	11,109	563,724	854,148	192,982	12,744	
Среда - 1 неделя	58,907	68,902	264,667	1 880,099	1,194	24,434	685,582	14,594	186,949	799,567	228,233	13,342	
Четверг - 1 неделя	79,758	70,189	239,308	1 877,782	1,105	60,629	1 978,197	14,749	717,003	1 242,067	266,632	15,613	
Пятница - 1 неделя	55,526	63,007	268,463	1 714,986	0,827	183,209	740,323	14,379	510,283	756,003	156,097	10,110	
Суббота - 1 неделя	51,193	56,199	258,281	1 702,534	0,720	67,364	374,031	11,103	280,871	789,078	168,865	10,973	
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	60,521	57,803	253,198	1 709,775	0,923	76,884	843,676	13,002	440,988	883,215	206,144	12,480	
Понедельник - 2 неделя	44,292	44,919	238,985	1 486,560	0,920	112,639	306,089	10,671	320,115	704,406	195,877	13,355	
Вторник - 2 неделя	68,017	77,979	299,872	2 135,742	1,191	38,627	571,785	17,346	466,168	935,495	200,964	11,691	
Среда - 2 неделя	58,493	49,252	237,831	1 545,155	0,829	24,231	463,118	12,764	542,298	863,844	272,990	11,832	
Четверг - 2 неделя	61,125	60,922	290,607	1 807,152	0,878	38,681	1 337,654	17,584	223,874	778,475	197,191	11,162	
Пятница - 2 неделя	73,276	57,360	270,712	1 864,131	1,035	67,798	336,744	12,693	520,930	1 005,273	220,096	13,333	
Суббота - 2 неделя	52,608	88,343	271,630	2 065,675	0,661	45,836	1 238,559	12,192	408,021	600,678	138,415	8,358	
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	59,635	63,129	268,273	1 817,403	0,919	54,635	708,992	13,875	413,568	814,695	204,256	11,622	
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	60,078	60,466	260,736	1 763,589	0,921	65,760	776,334	13,439	427,278	848,955	205,200	12,051	
<b>Норма СанПин</b>	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	

Возрастная группа от 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Вторник - 1 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1 520,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Суббота - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Среда - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 неделя	530,000	770,000	300,000	1 600,000
Суббота - 2 неделя	500,000	680,000	300,000	1 480,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	518	729	300	1 547
<b>Норма СанПин</b>	500	700	300	1 500



День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>24,702</b>	<b>20,382</b>	<b>86,429</b>	<b>628,479</b>	<b>0,233</b>	<b>2,297</b>	<b>304,300</b>	<b>1,692</b>	<b>280,970</b>	<b>459,090</b>	<b>70,780</b>	<b>4,665</b>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
348	Компот из абрикосов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>35,979</b>	<b>15,923</b>	<b>104,844</b>	<b>661,210</b>	<b>0,563</b>	<b>56,939</b>	<b>762,181</b>	<b>7,089</b>	<b>135,915</b>	<b>435,373</b>	<b>182,221</b>	<b>6,341</b>
<i>Полдник</i>														
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
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>12,219</b>	<b>16,180</b>	<b>89,655</b>	<b>553,727</b>	<b>0,187</b>	<b>4,500</b>	<b>48,420</b>	<b>7,023</b>	<b>41,798</b>	<b>134,415</b>	<b>25,736</b>	<b>3,471</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 760,000</b>	<b>72,900</b>	<b>52,485</b>	<b>280,928</b>	<b>1 843,416</b>	<b>0,983</b>	<b>63,736</b>	<b>1 114,901</b>	<b>15,804</b>	<b>458,683</b>	<b>1 028,878</b>	<b>278,737</b>	<b>14,477</b>

День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай 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	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560,000</b>	<b>18,970</b>	<b>13,447</b>	<b>95,323</b>	<b>583,130</b>	<b>0,212</b>	<b>12,324</b>	<b>88,900</b>	<b>1,960</b>	<b>334,630</b>	<b>292,580</b>	<b>45,360</b>	<b>5,441</b>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
255	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	168,459	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,553
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>35,720</b>	<b>29,786</b>	<b>120,690</b>	<b>794,088</b>	<b>0,687</b>	<b>50,213</b>	<b>298,158</b>	<b>6,109</b>	<b>284,736</b>	<b>578,950</b>	<b>151,001</b>	<b>6,824</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>14,357</b>	<b>16,253</b>	<b>98,379</b>	<b>568,218</b>	<b>0,221</b>	<b>35,300</b>	<b>47,920</b>	<b>7,233</b>	<b>73,807</b>	<b>166,574</b>	<b>38,616</b>	<b>2,802</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 800,000</b>	<b>69,047</b>	<b>59,486</b>	<b>314,392</b>	<b>1 945,436</b>	<b>1,120</b>	<b>97,837</b>	<b>434,978</b>	<b>15,302</b>	<b>693,173</b>	<b>1 038,104</b>	<b>234,977</b>	<b>15,067</b>

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	33,300	1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	13,680	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	6,550	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>24,336</b>	<b>20,251</b>	<b>76,387</b>	<b>575,370</b>	<b>0,387</b>	<b>4,500</b>	<b>66,630</b>	<b>2,257</b>	<b>66,630</b>	<b>322,790</b>	<b>122,530</b>	<b>6,115</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	19,906	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
96	Рассольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	26,816	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895	24,150	4,391	24,150	257,760	63,720	2,462
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	5,760	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>30,769</b>	<b>50,764</b>	<b>131,230</b>	<b>1 068,977</b>	<b>0,876</b>	<b>26,697</b>	<b>113,832</b>	<b>10,282</b>	<b>113,832</b>	<b>479,505</b>	<b>130,383</b>	<b>6,597</b>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	48,375	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	4,950		4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>18,655</b>	<b>19,187</b>	<b>129,493</b>	<b>764,477</b>	<b>0,263</b>	<b>0,100</b>	<b>53,325</b>	<b>7,966</b>	<b>53,325</b>	<b>202,363</b>	<b>31,074</b>	<b>3,509</b>
	<b>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 760,000</b>	<b>73,760</b>	<b>90,202</b>	<b>337,110</b>	<b>2 408,824</b>	<b>1,526</b>	<b>31,297</b>	<b>233,787</b>	<b>20,505</b>	<b>233,787</b>	<b>1 004,658</b>	<b>283,987</b>	<b>16,221</b>

День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		2,400	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	248,390	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	120,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	19,200	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570,000</b>	<b>41,037</b>	<b>47,318</b>	<b>59,712</b>	<b>833,271</b>	<b>0,331</b>	<b>14,457</b>	<b>397,990</b>	<b>3,634</b>	<b>397,990</b>	<b>692,390</b>	<b>72,960</b>	<b>9,590</b>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	25,920	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	40,576	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	34,988	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	5,600	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>38,783</b>	<b>15,838</b>	<b>129,521</b>	<b>773,213</b>	<b>0,785</b>	<b>56,006</b>	<b>144,284</b>	<b>7,058</b>	<b>144,284</b>	<b>501,859</b>	<b>208,071</b>	<b>7,559</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	40,733	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	242,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>21,561</b>	<b>27,640</b>	<b>119,269</b>	<b>811,392</b>	<b>0,292</b>	<b>1,800</b>	<b>282,733</b>	<b>9,783</b>	<b>282,733</b>	<b>353,039</b>	<b>53,395</b>	<b>2,473</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 780,000</b>	<b>101,381</b>	<b>90,796</b>	<b>308,502</b>	<b>2 417,876</b>	<b>1,408</b>	<b>72,263</b>	<b>825,007</b>	<b>20,475</b>	<b>825,007</b>	<b>1 547,288</b>	<b>334,426</b>	<b>19,622</b>

**День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Вафли	40	1,800	8,800	88,000								
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,680	5,495	9,146	4,884	0,910
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044				7,600	26,000	5,200	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>17,315</b>	<b>22,680</b>	<b>520,056</b>	<b>0,212</b>	<b>1,779</b>	<b>93,755</b>	<b>0,976</b>	<b>365,175</b>	<b>350,016</b>	<b>63,464</b>	<b>2,582</b>

*Обед*

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
99	Суп из овощей	250	4,565	5,337	14,276	0,093	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	15,607	19,802	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>36,274</b>	<b>36,611</b>	<b>1 050,078</b>	<b>0,613</b>	<b>188,653</b>	<b>906,731</b>	<b>10,600</b>	<b>173,833</b>	<b>401,919</b>	<b>99,392</b>	<b>6,585</b>
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>13,149</b>	<b>16,214</b>	<b>534,566</b>	<b>0,235</b>	<b>10,500</b>	<b>48,420</b>	<b>6,967</b>	<b>51,477</b>	<b>165,874</b>	<b>34,576</b>	<b>3,061</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>66,738</b>	<b>75,505</b>	<b>333,603</b>	<b>1,060</b>	<b>200,932</b>	<b>1 048,906</b>	<b>18,543</b>	<b>590,485</b>	<b>917,809</b>	<b>197,432</b>	<b>12,228</b>

**День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
	Масло порционно	10	0,080	7,250	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
392	Вареники с творогом	260	0,080	7,250	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>9,880</b>	<b>18,320</b>	<b>431,630</b>	<b>0,134</b>	<b>1,300</b>	<b>100,120</b>	<b>1,332</b>	<b>145,520</b>	<b>174,200</b>	<b>41,800</b>	<b>1,979</b>
<i>Обед</i>													
	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	40,001	0,110	10,000		0,200	20,000	62,001	21,000	0,700
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,299	7,086	172,868	0,127	16,755	212,531	1,324	28,919	124,793	33,878	1,750
260	Гуляш из мяса (говядина)	100	14,961	15,257	209,231	0,064	2,852	6,080	2,035	17,350	159,290	22,320	2,445
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	228,661	0,073	24,000		0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>37,667</b>	<b>30,263</b>	<b>889,734</b>	<b>0,584</b>	<b>69,367</b>	<b>292,111</b>	<b>5,829</b>	<b>135,745</b>	<b>620,216</b>	<b>128,958</b>	<b>7,872</b>
<i>Полдник</i>													
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
	Сок	200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>12,576</b>	<b>15,871</b>	<b>733,203</b>	<b>0,193</b>	<b>4,400</b>	<b>42,920</b>	<b>7,063</b>	<b>39,185</b>	<b>135,246</b>	<b>30,094</b>	<b>3,162</b>
	<b>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 790,000</b>	<b>60,123</b>	<b>64,454</b>	<b>321,011</b>	<b>0,911</b>	<b>75,067</b>	<b>435,151</b>	<b>14,224</b>	<b>320,450</b>	<b>929,662</b>	<b>200,852</b>	<b>13,013</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020	
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840		1,919	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400		0,859	
	Багон	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200		0,480	
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800		2,640	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620,000</b>	<b>14,586</b>	<b>17,044</b>	<b>100,941</b>	<b>0,401</b>	<b>13,725</b>	<b>85,500</b>	<b>1,262</b>	<b>206,310</b>	<b>314,310</b>	<b>91,240</b>		<b>5,918</b>	
<i>Обед</i>															
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000		0,500	
101	Суп картофельный с крупой	250	4,822	2,955	20,574	0,113	16,505	210,831	1,210	19,883	81,299	25,237		1,066	
596	Азу из говядины	250	16,348	18,957	32,720	0,226	31,018	6,575	3,990	41,025	230,063	54,800		3,589	
491	Компот из ягод замороженных (чер.смородина)	180	0,180	0,072	14,787	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580		0,275	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000		1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600		0,440	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>28,490</b>	<b>23,724</b>	<b>108,981</b>	<b>0,578</b>	<b>90,683</b>	<b>250,465</b>	<b>5,986</b>	<b>121,587</b>	<b>423,301</b>	<b>121,217</b>		<b>6,990</b>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616		2,202	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400		0,859	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>13,457</b>	<b>16,104</b>	<b>87,022</b>	<b>0,202</b>	<b>31,400</b>	<b>48,420</b>	<b>7,033</b>	<b>78,757</b>	<b>160,814</b>	<b>35,016</b>		<b>3,061</b>	
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 830,000</b>	<b>56,533</b>	<b>56,872</b>	<b>296,944</b>	<b>1,181</b>	<b>135,808</b>	<b>384,385</b>	<b>14,281</b>	<b>406,654</b>	<b>898,425</b>	<b>247,473</b>		<b>15,969</b>	

**День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
52	Свекла отварная	30	0,450	0,030	2,640	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600		0,420	
265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,720		2,462	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880		0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000		0,550	
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	0,016	2,200		0,700	5,800	18,000	4,000		0,420	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>23,580</b>	<b>40,022</b>	<b>102,776</b>	<b>0,585</b>	<b>7,595</b>	<b>327,180</b>	<b>5,679</b>	<b>57,600</b>	<b>330,280</b>	<b>86,200</b>		<b>4,735</b>	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,116	6,192	6,066	0,027	27,900		2,766	32,600	21,008	11,935		1,123	
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6,500	5,477	19,974	0,114	12,600	217,300	2,713	47,035	116,338	33,498		1,352	
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630		1,655	
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260		0,298	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640		1,188	
357	Кисель	180			21,762		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540		0,045	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000		1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600		0,440	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>37,553</b>	<b>33,394</b>	<b>156,708</b>	<b>0,618</b>	<b>43,658</b>	<b>267,380</b>	<b>8,909</b>	<b>181,535</b>	<b>433,846</b>	<b>103,103</b>		<b>7,221</b>	
<i>Полдник</i>															
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395		2,273	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000		0,200	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>21,561</b>	<b>27,640</b>	<b>119,269</b>	<b>0,292</b>	<b>1,800</b>	<b>107,440</b>	<b>9,783</b>	<b>282,733</b>	<b>353,039</b>	<b>53,395</b>		<b>2,473</b>	
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>82,694</b>	<b>101,056</b>	<b>378,753</b>	<b>1,495</b>	<b>53,053</b>	<b>702,000</b>	<b>24,371</b>	<b>521,868</b>	<b>1 117,165</b>	<b>242,698</b>		<b>14,429</b>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909	
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>21,029</b>	<b>21,755</b>	<b>643,239</b>	<b>0,335</b>	<b>2,535</b>	<b>131,500</b>	<b>1,945</b>	<b>457,650</b>	<b>473,428</b>	<b>97,350</b>	<b>3,588</b>	

Обед

45	Салат витаминный	100	1,283	5,152	5,995	0,035	25,750	460,000	2,384	34,490	30,748	18,685	0,930
113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	5,995	14,709	0,013	1,005	10,831	1,150	9,283	24,799	1,687	0,271
260	Гуляш из пшеницы	100	18,193	6,489	8,087	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000		0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
348	Компот из абрикосов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>35,977</b>	<b>24,354</b>	<b>700,555</b>	<b>0,516</b>	<b>30,037</b>	<b>503,571</b>	<b>7,756</b>	<b>118,652</b>	<b>414,409</b>	<b>204,303</b>	<b>7,364</b>

Полдник

406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>12,219</b>	<b>16,180</b>	<b>553,727</b>	<b>0,187</b>	<b>4,500</b>	<b>48,420</b>	<b>7,023</b>	<b>41,798</b>	<b>134,415</b>	<b>25,736</b>	<b>3,471</b>
	<b>Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 790,000</b>	<b>69,225</b>	<b>62,289</b>	<b>1 897,521</b>	<b>1,038</b>	<b>37,072</b>	<b>683,491</b>	<b>16,724</b>	<b>618,100</b>	<b>1 022,252</b>	<b>327,389</b>	<b>14,423</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак</b>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13,194	16,250	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	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	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	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580,000</b>	<b>24,422</b>	<b>21,192</b>	<b>663,671</b>	<b>0,328</b>	<b>9,522</b>	<b>102,844</b>	<b>4,318</b>	<b>67,342</b>	<b>246,396</b>	<b>51,403</b>	<b>3,987</b>	

Обед

65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,779	5,984	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,077	14,595	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	226,971	0,052	20,000		0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>32,200</b>	<b>33,810</b>	<b>830,152</b>	<b>0,518</b>	<b>37,086</b>	<b>1 757,332</b>	<b>9,381</b>	<b>156,851</b>	<b>510,959</b>	<b>161,186</b>	<b>6,079</b>

Полдник

424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	0,262			7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>18,655</b>	<b>19,187</b>	<b>764,477</b>	<b>0,263</b>	<b>0,100</b>	<b>89,600</b>	<b>7,966</b>	<b>53,325</b>	<b>202,363</b>	<b>31,074</b>	<b>3,509</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>75,277</b>	<b>74,189</b>	<b>2 258,300</b>	<b>1,109</b>	<b>46,708</b>	<b>1 949,776</b>	<b>21,665</b>	<b>277,518</b>	<b>959,718</b>	<b>243,663</b>	<b>13,575</b>

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная с молоком стуженным	200	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560,000</b>	<b>37,002</b>	<b>21,988</b>	<b>88,179</b>	<b>708,731</b>	<b>0,261</b>	<b>14,108</b>	<b>131,820</b>	<b>2,607</b>	<b>376,320</b>	<b>510,530</b>	<b>87,440</b>	<b>5,474</b>
Обед														
54	Салат из свежлых с зеленым горошком	100	1,591	6,186	9,925	93,640	0,044	9,800	0,960	2,788	28,350	40,528	18,125	1,364
102	Суп крестьянский с пшеном на курином	250	4,544	2,998	15,186	90,345	0,093	8,791	175,831	1,203	16,895	67,831	19,496	0,858
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,000</b>	<b>36,628</b>	<b>33,570</b>	<b>132,893</b>	<b>956,704</b>	<b>0,762</b>	<b>54,287</b>	<b>230,471</b>	<b>7,266</b>	<b>174,805</b>	<b>512,389</b>	<b>136,211</b>	<b>7,488</b>
Полдник														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>14,049</b>	<b>16,363</b>	<b>102,361</b>	<b>583,178</b>	<b>0,254</b>	<b>14,400</b>	<b>47,920</b>	<b>7,167</b>	<b>46,527</b>	<b>171,634</b>	<b>38,176</b>	<b>2,802</b>
<b>Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 830,000</b>	<b>87,679</b>	<b>71,921</b>	<b>323,433</b>	<b>2 248,613</b>	<b>1,277</b>	<b>82,795</b>	<b>410,211</b>	<b>17,040</b>	<b>597,652</b>	<b>1 194,553</b>	<b>261,827</b>	<b>15,764</b>

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
120	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020
382	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>15,823</b>	<b>22,687</b>	<b>97,373</b>	<b>654,772</b>	<b>0,209</b>	<b>2,925</b>	<b>98,500</b>	<b>2,850</b>	<b>306,140</b>	<b>296,000</b>	<b>50,340</b>	<b>2,202</b>
Обед														
75	Икра морковная	100	1,566	5,144	11,592	83,738	0,056	7,185	1 251,400	3,109	25,540	51,478	31,035	0,959
106	Суп из рыбных консервов	250	6,315	9,285	20,572	173,735	0,133	18,655	180,032	2,314	22,396	69,234	27,546	1,061
392	Пельмени с маслом	200	14,560	43,300	50,660	654,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
	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 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>810,000</b>	<b>29,871</b>	<b>59,549</b>	<b>143,784</b>	<b>1 201,073</b>	<b>0,413</b>	<b>29,600</b>	<b>1 511,432</b>	<b>6,363</b>	<b>89,936</b>	<b>215,312</b>	<b>87,381</b>	<b>4,160</b>
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		4,950	8,240	4,400	0,859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>19,585</b>	<b>21,823</b>	<b>80,813</b>	<b>598,122</b>	<b>0,229</b>	<b>29,800</b>	<b>173,445</b>	<b>7,301</b>	<b>101,302</b>	<b>247,553</b>	<b>38,777</b>	<b>4,184</b>
<b>Итого за Суббота - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 710,000</b>	<b>65,279</b>	<b>104,059</b>	<b>321,970</b>	<b>2 453,967</b>	<b>0,851</b>	<b>62,325</b>	<b>1 783,377</b>	<b>16,514</b>	<b>497,378</b>	<b>758,865</b>	<b>176,498</b>	<b>10,546</b>

	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	ЭЦ			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
				Б	Ж										
Понедельник - 1 неделя	72,900	52,485	280,928	1 843,416	0,983	63,736	1 114,901	15,804	458,683	1 028,878	278,737	14,477			
Вторник - 1 неделя	69,047	59,486	314,392	1 945,436	1,120	97,837	434,978	15,302	693,173	1 038,104	234,977	15,067			
Среда - 1 неделя	73,760	90,202	337,110	2 408,824	1,526	31,297	941,592	20,505	233,787	1 004,658	283,987	16,221			
Четверг - 1 неделя	101,381	90,796	308,502	2 417,876	1,408	72,263	2 968,477	20,475	825,007	1 547,288	334,426	19,622			
Пятница - 1 неделя	66,738	75,505	333,603	2 104,700	1,060	200,932	1 048,906	18,543	590,485	917,809	197,432	12,228			
Суббота - 1 неделя	60,123	64,454	321,011	2 054,567	0,911	75,067	435,151	14,224	320,450	929,662	200,852	13,013			
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>73,992</b>	<b>72,155</b>	<b>315,924</b>	<b>2 129,137</b>	<b>1,168</b>	<b>90,189</b>	<b>1 157,334</b>	<b>17,476</b>	<b>520,264</b>	<b>1 077,733</b>	<b>255,069</b>	<b>15,105</b>			
Понедельник - 2 неделя	56,533	56,872	296,944	1 855,454	1,181	135,808	384,385	14,281	406,654	898,425	247,473	15,969			
Вторник - 2 неделя	82,694	101,056	378,753	2 709,273	1,495	53,053	702,000	24,371	521,868	1 117,165	242,698	14,429			
Среда - 2 неделя	69,225	62,289	291,246	1 897,521	1,038	37,072	683,491	16,724	618,100	1 022,252	327,389	14,423			
Четверг - 2 неделя	75,277	74,189	363,660	2 258,300	1,109	46,708	1 949,776	21,665	277,518	959,718	243,663	13,575			
Пятница - 2 неделя	87,679	71,921	323,433	2 248,613	1,277	82,795	410,211	17,040	597,652	1 194,553	261,827	15,764			
Суббота - 2 неделя	65,279	104,059	321,970	2 453,967	0,851	62,325	1 783,377	16,514	497,378	758,865	176,498	10,546			
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>72,781</b>	<b>78,398</b>	<b>329,334</b>	<b>2 237,188</b>	<b>1,159</b>	<b>69,627</b>	<b>985,540</b>	<b>18,433</b>	<b>486,528</b>	<b>991,830</b>	<b>249,925</b>	<b>14,118</b>			
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>73,387</b>	<b>75,277</b>	<b>322,629</b>	<b>2 183,163</b>	<b>1,164</b>	<b>79,908</b>	<b>1 071,437</b>	<b>17,955</b>	<b>503,396</b>	<b>1 034,782</b>	<b>252,497</b>	<b>14,612</b>			
<b>Норма СанПин</b>	<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1 632</b>	<b>0,8</b>	<b>42</b>	<b>540</b>	<b>8,4</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>11</b>			

	Пищевые вещества (г)			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Вторник - 1 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 2 неделя	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Среда - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2 неделя	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 неделя	560,000	920,000	350,000	1 830,000
Суббота - 2 неделя	550,000	810,000	350,000	1 710,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>562</b>	<b>881</b>	<b>350</b>	<b>1 793</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>350</b>	<b>1 700</b>