

2024г.

2024r.

2024r



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

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

неделя: Понедельник - 1 неделя 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет																					
204	Рисовый отвар с сахаром	180	13,692	10,997	45,392	338,752	0,119	0,200	77,500	1,130	270,910	219,530	22,090	1,338							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,338	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859							
338	Хлеб пшеничный (булочка)	40	3,040	0,320	19,690	94,000	0,044	0,300	0,400	0,440	8,000	16,500	3,600	0,440							
130	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	13,000			24,000	26,500	13,500	3,300							
Итого за Завтрак													1,890	302,860	270,290	45,390	5,957				
Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет																					
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,700	0,420							
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,098	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	7,436	33,802	103,679	31,012	1,815							
342	Пельмени	185	14,444	32,429	30,469	553,054	0,001		70,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114							
302	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	37,240								0,036							
	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,100	0,330	6,000	19,500	4,200	0,230							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,260	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330							
	Итого за Обед	685,000	27,710	39,313	109,071	911,235	0,381	17,234	234,712	3,146	85,439	181,679	56,704	3,535							
415	Кремль сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,134		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483							
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,053	13,163	54,718	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883							
Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет													1,700	43,865	5,238	33,337	20,296	2,366			
Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет													34,324	316,597	10,974	426,647	571,802	124,190	11,878		
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет																					
14	Масло (поршину)	10	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,070							
175	Печенье	50	3,900	7,690	34,643	270,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,030							
384	Каши хлопчатые "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,309	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796							
	Кефирный напиток	200	2,220	2,730	16,520	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060											
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				7,600	26,000	5,200	0,480							
Итого за Завтрак													1,599	93,109	2,129	147,130	223,720	50,710	2,376		
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	13,001	0,060	10,200	18,001	3,400	0,300							
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	Циклопес запеченный (говядина)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,177	14,280	212,475	24,174	0,983							
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,531	141,372	0,173	27,995	19,000	0,179	40,270	96,870	34,510	1,232							
348	Компот из сухофруктов	130	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,348	7,470	6,000	4,905	0,192							
	Хлеб пшеничный	20	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,230							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,260	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330							
Итого за Обед													37,493	211,006	3,111	113,392	436,955	98,231	4,379		
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,923	21,937	4,680	24,361	84,104	14,222	1,741							
	Рисовая	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 Понедельник													3,523	97,937	4,880	273,361	268,104	42,222	1,941		
Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет													43,025	402,043	10,760	533,103	978,779	191,163	8,866		

День/неделя: Воскресенье - 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		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																		
181	Каши злачные молотыми	200	4,281	3,551	24,781	148,791	148,791	0,039	0,988	23,200	0,320	97,838	86,450	14,372	0,318			
384	Кефирный напиток	200	2,270	2,250	16,320	94,300	94,300	0,030	0,300	9,000	0,060							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	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	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	390,000	10,141	6,721	75,481	407,391	407,391	0,178	16,378	32,200	1,170	129,888	128,950	33,172	4,038			
Обед																		
71	Помидоры свежие порционные	60	0,600	0,120	2,280	14,400	14,400	0,036	15,000	109,301	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540			
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,149	160,192	160,192	0,094	9,240	195,300	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024			
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,973	23,235	302,011	302,011	0,211	29,349	88,720	2,963	32,950	190,740	45,580	2,487			
319	Колбасот из свежих абзак	180	0,144	0,144	15,504	64,800	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	71,700	71,700	0,130	0,120		0,090	21,900	37,300	12,000	0,840			
	Итого за Обед	700,000	24,236	25,588	90,038	689,603	689,603	0,303	57,309	354,021	6,067	109,724	337,692	94,916	6,649			
Полдник																		
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	394,318	0,124	0,167	51,937	1,670	28,934	99,237	14,875	1,713			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	55,388	55,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,559			
	Итого за Полдник	300,000	9,244	11,602	77,636	449,706	449,706	0,125	0,267	52,437	1,670	33,884	107,477	19,275	2,272			
	Итого за Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет	1 390,000	43,621	43,911	243,155	1 545,100	1 545,100	0,808	74,154	438,658	11,857	264,496	574,119	147,663	12,679			

Детей: Понедельник - 2 недели 7-11 лет

Дополнение: Понедельник - 2 недели 7-11 лет																
№ п/п	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		
Итого за Понедельник																
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,334	4,363	267,381	0,138	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	37,040	4,777		
216	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,063	55,238	0,001	0,100	0,300		0,440	4,250	4,400	0,850		
276	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,045	15,000	0,200	24,000	16,500	15,500	3,300		
328	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,600	14,700	70,300	0,045	0,248	13,871	2,272	232,600	271,770	55,340	9,376		
Итого за Вторник																
71	Омлет с сыром пармезан	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,108	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
88/2011	Шн из говяжьей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	0,455	164,551	1,967	27,253	44,011	18,342	0,723		
268	Витаминные с томатным соусом	120	13,082	75,780	14,299	343,082	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,869	1,789		
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	26,178	250,691	0,603	0,180	16,000	0,365	248,700	90,890	30,470	5,137		
348	Компот из свежих фруктов	180	0,234	0,240	14,760	70,300	0,005	0,120	0,300	0,350	6,000	19,500	4,200	0,193		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,290	14,490	77,700	0,033	0,120	0,300	0,090	21,900	37,500	12,000	0,340		
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,530	0,330	108,511	909,161	1,164	26,629	274,973	6,636	199,239	313,133	151,177	9,211		
Итого за Вторник																
416	Пюре из картофеля	100	3,012	10,749	51,067	335,437	0,124	2,953	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741		
	Вареники	200	6,400	5,000	3,000	107,000	0,060	1,600	44,000	1,680	236,000	192,000	32,000	0,700		
	Итого за Вторник	300,000	11,412	15,749	39,067	335,437	0,184	4,553	75,937	6,360	260,561	276,104	46,222	1,941		
Итого за Понедельник - 2 недели 7-11 лет																
Дополнение: Вторник - 2 недели 7-11 лет																
№ п/п	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		
Итого за Вторник																
15	Сыр (пармезан)	15	3,200	3,915	35,771	219,271	0,005	0,120	34,300	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150		
175	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	16,380	95,610	0,128	1,209	38,600	0,139	122,630	149,720	35,310	0,796		
384	Какао из кондитера "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	7,250	18,400	88,000	0,044	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	3,700	0,430		
	Батон	40	2,800	0,400	72,400	90,000	0,020	2,000	0,000	0,680	14,000	8,000	14,000	2,800		
343	Сок 200 мл в инт.уп.	200	2,800	0,400	72,400	90,000	0,020	2,000	0,000	0,680	14,000	8,000	14,000	2,800		
Итого за Вторник																
71	Полдник с сыром пармезан	60	0,650	0,120	2,280	14,400	0,036	0,130	109,801	0,120	8,400	15,600	12,000	0,340		
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,741	0,200	1,604	170,831	2,436	33,402	105,679	31,012	1,815		
268	Рыба запеченная	90	19,066	17,436	3,496	213,526	0,132	0,363	11,250	2,613	42,580	275,130	62,893	0,989		
178	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	21,993	19,000	0,179	40,230	96,820	34,510	1,332		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,034	12,552	57,240	0,053	0,120	0,300	0,230	6,000	19,500	4,200	0,036		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,290	14,760	77,700	0,033	0,120	0,300	0,090	21,900	37,500	12,000	0,340		
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	2,530	0,330	108,511	909,161	1,164	26,629	274,973	6,636	199,239	313,133	151,177	9,211		
Итого за Вторник																
424	Вареники с капустой	100	12,202	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	0,003	6,550	9,120	4,880	0,885		
	Итого за Вторник	300,000	12,438	12,812	90,796	528,807	0,177	1,700	59,980	5,313	38,800	116,535	22,661	2,630		
Итого за Вторник - 2 недели 7-11 лет																

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
174	Каша рисовая молочная	700	5,448	5,636	37,723				0,069	1,233	33,000	0,192		171,680	144,450	32,320	0,527
284	Кефирный паштет	200	2,220	2,230	16,320				0,030	0,390	9,600	0,060					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680				0,044			0,440		8,000	26,000	5,600	0,440
323	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700				0,045	15,000		0,300		24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	390,000	11,308	8,836	88,423				0,188	16,013	44,000	0,997		153,680	136,950	57,020	4,267
Обед																	
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400				0,012	4,200		1,360		24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп с черникой на бульоне	200	4,178	2,279	9,953				0,052	5,004	170,831	1,097		13,322	45,319	10,042	0,602
397	Пельмени	180	14,444	32,429	30,469				0,001		20,000	0,000		14,448	4,200	0,792	0,114
377	Чай с лимоном	30	0,236	0,055	12,165				0,002	1,700	0,580	0,008		6,550	9,170	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760				0,033			0,330		6,000	19,500	4,200	0,530
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490				0,120			0,090		21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	685,000	24,708	41,193	107,237				0,231	11,094	191,411	3,435		86,870	118,139	40,914	3,186
Полдник																	
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662				0,115	0,267	28,612	4,574		26,122	80,827	14,729	1,708
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043				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				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	60,734	284,365				0,525	28,016	264,523	9,001		271,572	414,256	111,663	10,070

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	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	Мг	Fe	
Завтрак																	
219	Творог нежирный с томаты соусом	120	12,726	20,735	15,038					0,080	4,660	101,320	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
202	Рисовый отвар	150	6,414	3,656	40,934					0,029		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,924
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	40	3,040	0,370	19,680					0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	22,416	24,766	88,823					0,275	6,360	118,400	6,343	63,230	235,390	44,780	4,166
Обед																	
71	Омлет с сосисками порционные	60	0,420	0,060	1,140					0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
32	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076					0,038	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,850
289	Рататуй овощной на масле	200	15,512	18,257	20,118					0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	130	0,234	0,005	13,265					0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760					0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,530
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490					0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	100,000	22,342	24,283	78,847					0,275	15,647	616,872	3,763	110,712	322,350	95,667	4,971
Полдник																	
415	Салат овощной	100	9,202	7,493	66,494					0,160		23,375	3,573	24,786	100,373	15,612	1,352
357	Кисель витаминизированный	200			24,180					0,440			0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	300,000	9,202	7,493	90,674					0,600	0,440	23,375	3,593	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					0,810	57,447	718,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539

Неделя: Пятница - 2 неделя 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	Мг	Fe
Завтрак															
14	Масло (поршник)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,040		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	30	3,900	7,690	24,645	220,000	0,040		5,300	1,750	14,500	45,000		10,000	1,050
	Печенье	200	5,610	4,340	172,820	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	129,200	35,628		0,914
173	Хлеб пшеница - молочная	200	0,210	0,051	13,043	53,383	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240		4,400	0,859	0,480
376	Чай с сахаром	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,034			0,680	7,600	26,000	5,700		0,480
	Батон	500,000	12,630	19,731	23,831	690,308		0,243	1,088	69,200	2,640	130,702	721,440	55,228	3,223
Итого за Завтрак															
71	Пениары салеи поршники	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	Сол с клеем на курином бульоне	200	4,275	7,119	19,749	160,192	0,094		9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
204	Котлеты рубленые на мясе птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,282		4,390	54,500	3,058	37,640	115,740	25,760	1,749
198	Салат отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087			16,000	0,180	14,320	46,320	8,380	0,853
202	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	97,800	0,018		3,600		0,180	12,600	12,600	0,540	0,320
	Сок в ассортименте	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,320
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб рж-ов-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	896,195	0,120		32,330	375,801	7,023	112,001	372,632	87,436	5,876
	Итого за Обед	750,000	28,369	31,914	172,788	436,566	0,134		43,285	26,782	5,920	108,713	15,516	30,000	1,483
415	Крендель сахарный	100	10,336	13,681	67,913	105,000	0,040		1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	541,366	0,214		1,800	83,285	3,930	268,787	296,213	45,316	1,682
300,000	Итого за Полдник		16,136	18,681	77,315	528,286	1,001		35,238	513,493	15,643	865,805	188,180	10,882	10,882
Итого за Пятница - 2 неделя 7-11 лет															
Итого за Суббота - 2 неделя 7-11 лет															
День/неделя: Суббота - 2 неделя 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	Мг	Fe
Завтрак															
188	Запеканка рисовая с творогом и фруктовыми желеми	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112		181,230	300,920	42,330	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,350	9,120	4,880	0,853	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	26,000	5,600		0,440	0,300
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,100	14,700	70,500	0,045		15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	5,868
338	Фрукт (яблоко)	560,000	26,687	14,129	23,979	619,719	0,215		17,326	83,309	1,860	219,789	332,540	66,810	
Итого за Завтрак															
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 мясодовый на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	165,631	0,061	7,874	21,322	1,322	64,330	17,321		17,321	0,671
260	Гречка на плите	90	1,270	3,460	176,210	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178		21,489	0,804
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,279	35,072	182,031	182,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,430		26,720	0,036
342	Колотый ассорти	30	0,198	12,552	57,240	12,552	0,033			0,340	6,000	19,500		4,200	0,320
	Хлеб пшеничный	200	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500		12,000	0,840
	Хлеб рж-ов-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			21,900	0,090	21,900	37,500		12,000
	Итого за Суббота - 2 неделя 7-11 лет	70,000	26,119	20,918	93,222	616,382	0,366	19,977	266,931	5,509		84,121	349,758	91,920	3,668
Полдник															
406	Пирожок с капустой и яблоком	100	12,922	14,511	45,176	263,098	0,132	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	53,383	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240		4,400	0,859	0,480
300,000	Итого за Полдник		13,122	14,562	58,219	476,486	0,133	19,900	115,787	4,866		67,767	167,767	23,716	3,075
Итого за Суббота - 2 неделя 7-11 лет															
		1 600,000	65,953	49,679	245,420	1 712,587	0,734	57,203	466,299	12,235		373,070	870,065	186,056	12,611

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

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет		№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Б	Ж				У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
7	Бутерброд геркулес с сыром	60	8,047	5,662	18,400	137,350	0,050	0,161	46,368	0,128	38,600	0,159	209,260	155,024	14,272	0,682		
175	Каша молочная "Дремлю"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,100	0,500	0,440	122,650	149,720	35,510	0,796		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,001	0,500	0,440	4,250	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	0,500	0,001	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	300,000	17,115	12,741	81,894	524,209	0,223	1,470	85,468	0,223	85,468	1,380	344,800	338,984	59,782	2,777		
Обед																		
71	Нарезка овощей	60	0,340	0,090	1,710	10,500	0,027	0,600	63,901	0,027	170,831	2,436	9,200	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	0,131	0,394	1,177	33,802	105,679	31,012	1,815		
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,173	27,995	19,000	0,005	0,180	0,248	14,280	212,475	24,174	0,983		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	22,431	141,572	0,033	0,120	236,906	0,033	0,120	0,090	40,220	96,820	34,510	1,352		
343	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,003	0,033	0,033	0,003	0,033	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	236,906	0,033	0,120	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,250	0,290	14,490	77,700	0,033	0,120	236,906	0,033	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	710,000	39,953	24,311	88,227	710,437	0,689	45,893	236,906	0,689	236,906	4,650	137,972	495,614	121,001	5,912		
Полдник																		
406	Пирожок с персиком	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	0,124	0,380	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,002	0,380	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	52,317	0,126	0,760	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	1,038	394,891	10,708	513,256	942,955	200,538	11,285		

Понедельник - 3 7-11 лет

Итого за Понедельник - 3-7-11 лет														
№ рецепта	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														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,300	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
276	чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,450	8,240	4,480	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,200	24,000	13,500	3,300	5,957
Итого за Завтрак		370,000	17,532	11,968	94,313	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	370,290	45,590	
Обед														
71	Орница свежая 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	7,204	9,953	65,681	0,043	5,004	140,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлеты рыбные на масле	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,500	0,336	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000		12,040	112,710	74,270	2,516
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,032				6,000	19,500	4,200	0,520
	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	24,308	38,593	89,442	714,233	0,693	14,010	317,932	3,323	94,562	353,710	132,442	6,921
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	12,203	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
	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	17,803	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	99,400		274,250	312,415	47,783	1,967
Итого за Понедельник - 3-7-11 лет		1 610,000	59,741	58,230	265,790	1 850,122	1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	275,815	14,845

Понедельник - 3 7-11 лет

День недели: Вторник - 3-7-11 лет		Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Б			Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
173		Каша пшеница молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,320	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914
384		Каша из консервов "Касло со съезженным мясом" сахарная	200	2,460	2,750	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550
		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	112,500	0,055		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
209		Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070							
		Итого за Завтрак	500,000	24,630	18,990	69,296	342,930	0,312	1,378	282,200	1,320	166,252	363,700	54,628	3,964
Обед															
71		Нарежка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,300	0,420
88/2011		Щи из свеклы капуста с картофелем на жирном бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,342	0,873
392		Пельмени	185	14,414	32,429	50,469	533,054	0,001	3,600	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			0,180		12,600	7,200	0,540
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,032			0,330	6,000	19,500	4,200	0,530
		Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,300	0,120	0,120		0,090	21,900	37,300	12,000	0,840
		Итого за Обед	685,000	25,118	38,669	112,240	992,366	0,273	31,775	259,232	2,887	80,431	152,611	52,934	3,117
Полдник															
415		Крендель сахарный	100	10,556	13,681	62,915	476,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	13,516	1,483
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	54,148	0,002	1,700	0,580	0,088	6,350	9,120	4,830	0,883
		Итого за Полдник	200,000	10,792	13,716	76,078	491,314	0,156	1,700	0,580	0,088	33,237	20,296	2,266	2,266
		Итого за Вторник - 3-7-11 лет	1 485,000	60,540	70,395	263,114	1 936,610	0,741	36,853	585,317	10,145	280,070	634,144	127,958	9,447

Понедельник - 3 7-11 лет

Понедельник - 3 7-11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe		
Завтрак															
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	0,859
276	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,015	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,450	8,240	4,400	0,440	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,080	0,044	0,045	15,000	0,500	24,000	16,500	13,500	3,300	3,300
	Фрукт (яблоко)	130	0,600	14,700	1,890	536,640	0,005	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	43,590	5,957	5,957
Итого за Завтрак		370,000	17,532	11,968	93,113	536,640	0,209	15,300	78,000	3,533	345,562	297,710	47,980	6,921	6,921
Обед															
71	Осужа супе 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	0,300
102	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	7,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	0,452
268	Котлеты рыбные на масле	90	12,739	20,745	288,741	1,086	0,306	18,900	20,340	1,268	26,840	134,720	20,340	1,655	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	3,600	16,000	0,336	12,040	112,710	74,270	2,516	2,516
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	3,760	0,072	3,960	3,240	0,828	0,828	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,032	0,120	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
Хлеб ржаной-пшеничный		30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
Итого за Обед		740,000	24,406	38,593	89,442	714,423	0,693	14,010	212,932	3,323	94,562	353,710	137,447	6,921	6,921
Полдник															
424	Булочка дрожжевая	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	1,800	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	1,767
	Сметана	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	183,000	30,000	0,200	0,200	0,200
Итого за Полдник		300,000	17,903	17,757	87,033	579,059	0,235	3,600	99,400	5,510	274,250	217,415	22,583	1,967	1,967
Итого за Понедельник - 3 7-11 лет		1 610,000	59,741	58,230	265,790	1 850,122	1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	225,815	14,845	14,845

Понедельник - 3 7-11 лет

День/неделя: Вторник - 3-7-11 лет		Наименование дней недели, блюд			Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У							В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																			
173	Каша пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,320	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628		0,914				0,914
384	Каша из консервов "Каша со съезженным молочком и сахаром"	200	2,460	2,750	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				9,000		10,000	32,500	7,000	0,550
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		250,000	0,660	55,000	192,000	12,000		2,500				2,500
209	Ябло отаженое	50	11,500	0,700	157,000	342,910	0,070	1,378	282,200	1,270	166,252	363,700	54,628		3,964				3,964
Итого за Завтрак		500,000	24,630	18,490	69,796		0,312												
Обед																			
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,500	16,800	10,300		0,420				0,420
88/2011	Щи из свеклы с капустой с картофелем на жирном бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,342		0,873				0,873
392	Пельмени	185	14,414	32,429	50,469	553,054	0,001	3,600	20,000	0,180	14,448	4,200	0,792		0,114				0,114
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018			0,180									
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,032			0,330	6,000	19,500	4,200		0,540				0,540
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,240	14,490	77,700	0,120	0,120	0,500	0,090	21,900	37,500	12,000		0,840				0,840
Итого за Обед		685,000	25,118	38,669	117,240	992,366	0,273	31,775	259,252	2,887	80,437	152,611	52,934		3,117				3,117
Полдник																			
415	Крепкий сахарный	100	10,556	13,681	62,915	436,566	0,154	43,285	108,713	5,930	26,787	108,713	13,516		1,483				1,483
377	Чай с лимоном	700	0,236	0,055	13,163	54,148	0,002	1,700	0,580	0,068	6,550	9,120	4,880		0,883				0,883
Итого за Полдник		200,000	10,792	13,736	81,078	491,314	0,156	44,985	117,833	6,018	33,237	117,833	20,396		2,266				2,266
Итого за Вторник - 3-7-11 лет		1 485,000	60,540	70,395	263,114	1 936,610	0,741	36,853	585,317	10,145	280,070	634,144	127,958		9,447				9,447

[illegible]

День/неделя: Среда - 3-7-11 лет														
№ рецеп.	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														
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,299	323,063	0,313	1,674	30,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
173	Каша гречневая вязкая	130	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,270	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	94,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,580	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,660	0,044			0,440	26,000	3,600	5,440	0,440
	Итого за Завтрак	310,000	21,053	30,277	68,422	632,212	0,519	3,374	97,001	4,180	58,999	287,910	107,560	5,678
Обед														
	Кнри овощи	60	1,020	5,480	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	13,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	22,302	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	33,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	23,950	205,860	46,840	1,900
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,300	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,390	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	12,000	0,840	
	Итого за Обед	700,000	27,563	30,713	98,244	793,182	0,463	13,438	469,271	7,996	110,792	773,739	102,032	5,191
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	100	9,034	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,375	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	52,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	9,234	11,602	77,636	447,706	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,477	19,775	2,572
Итого за Среда - 3-7-11 лет														
	Итого за Среда - 3-7-11 лет	1 510,000	57,860	72,592	244,302	1 873,080	1,107	19,079	618,709	17,146	203,675	768,146	729,887	13,591
День/неделя: Четверг - 3-7-11 лет														
№ рецеп.	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		51,600	0,005	0,120	34,300	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,269	38,600	0,159	122,650	139,720	35,510	0,796
384	Кофейный напиток	200	2,720	7,730	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,200
338	Борщ (абсолют)	603,000	13,153	18,823	83,191	524,071	0,252	16,719	82,100	1,274	304,250	288,220	60,969	4,726
Итого за Завтрак														
	Итого за Завтрак	603,000	13,153	18,823	83,191	524,071	0,252	16,719	82,100	1,274	304,250	288,220	60,969	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	1,367	28,562	43,769	18,942	0,830
	Борщ	90	23,953	23,861	8,250	330,454	0,216	0,281	126,440	4,958	35,647	256,122	33,066	2,135
173	Каша гречневая вязкая	130	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,270	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,043	49,298	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,300	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,390	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	12,000	0,840	
	Итого за Обед	710,000	35,888	34,025	83,081	791,171	0,634	32,335	417,292	8,101	167,499	492,941	158,838	8,047
Полдник														
406	Пирожок с капустой и яйцом	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	Кофе с ананасовым	200	12,977		24,180	97,900	0,400	0,020		1,800	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	300,000	25,899	14,511	69,356	460,998	0,552	20,240	115,287	4,886	66,419	141,327	23,516	2,266
	Итого за Четверг - 3-7-11 лет	1 643,000	61,163	62,409	235,678	1 776,243	1,028	69,314	614,679	14,261	538,168	942,488	743,304	15,039

Итого за Пятница - 3 7-11 лет

№ рецеп.		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																							
188	Запеченная рисовая с творогом и сливочным маслом	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,330	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	0,440	8,000	0,084	26,000	5,600	0,440	2,800									
348	Сок 200 мл в упаковке	200			72,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000		5,344									
Итого за Завтрак														349,180	349,180	60,810							
Обед																							
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	0,600	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	10,642	0,602									
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	223,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983									
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,603	0,396	16,000	0,565	90,890	80,470	5,137	5,137									
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	6,540	0,045	0,045									
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330									
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840									
Итого за Обед														157,677	362,111	111,626	8,357						
Полдник																							
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,920	26,787	108,713	15,516	1,483									
	Рисовая	200	5,800	5,000	108,000	108,000	0,600		6,000	0,700	184,000	28,000	0,700	0,700									
	Итого за Полдник	300,000	16,356	18,681	76,915	544,566	0,754	0,600	109,285	6,630	274,787	292,713	43,576	1,683									
Итого за Пятница - 3 7-11 лет														446,691	1,149	636,639	1,224,287	245,972	15,384				
День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет														Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe								
Завтрак																							
181	Каша овсяная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,700	0,320	97,898	86,450	14,372	0,318	0,318								
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,098	6,550	9,120	4,890	0,883	0,883								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440	0,440								
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	3,300	3,300	3,300								
Итого за Завтрак														136,418	1,068	38,432	138,070	38,432	4,921				
Обед																							
71	Омлет с сыром порционный	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	0,300								
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,004	150,893	1,019	15,220	63,134	18,046	0,872	0,872								
229	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	1,079								
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,823	23,431	141,572	0,175	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,532	1,532								
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192								
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330	0,330								
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840	0,840								
Итого за Обед														380,512	4,366	133,893	521,611	148,939	4,895				
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	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	0,859								
Итого за Полдник														39,311	4,680	78,511	92,314	18,622	2,609				
Итого за Суббота - 3 7-11 лет														436,729	10,114	319,752	752,025	205,913	12,436				

День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	З	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и сухими грибами	170	22,311	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	82,000	1,112	181,230	300,720	42,830	1,245
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,383	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	2,000	16,000	0,440	8,000	26,000	8,000	2,800
348	Сок 200 мл в упаковке	200	22,400			90,000	0,020	2,000	81,500	1,532	194,180	349,160	60,810	5,444
	Итого за Завтрак	610,000	26,051	13,375	191,359	637,859	0,189	2,776	81,500					
Обед														
71	Нарезка овощей	60	0,500	0,090	1,710	10,500	0,037	9,600	63,901	0,240	9,300	16,300	10,200	0,220
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,779	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,222	45,819	10,042	0,602
293	Цыпленок запеченный (с кожей)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	14,380	1,127	14,380	212,475	24,174	0,283
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	56,128	250,691	0,008		16,000	0,365	90,590	248,700	80,470	5,137
357	Кисель	180	2,280	0,240	21,762	88,110	0,033	0,396		0,318	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,290	14,760	70,300	0,023	0,120	23,906	0,330	6,000	19,300	4,200	0,230
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,300	0,120	0,120	37,500	0,090	21,900	37,500	0,340	0,340
	Итого за Обед	740,000	50,233	21,376	99,286	799,331	0,977	15,371	233,906	3,067	137,672	582,414	111,676	8,157
Полдник														
415	Кремль сахарный	100	10,356	13,681	67,915	436,566	0,134	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,482
	Ряженка	200	5,800	3,000	3,400	108,000	0,140	0,600	66,000	0,700	248,000	184,000	28,000	0,260
	Итого за Полдник	300,000	16,156	16,681	71,315	544,566	0,194	6,600	192,285	6,130	292,787	372,713	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	18,340	446,691	11,149	626,639	1 724,287	245,972	15,284
День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет														
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	З	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,351	24,781	148,791	0,059	0,288	23,200	0,320	97,888	86,430	14,372	0,318
377	Чай с лимоном	200	0,226	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,098	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	16,500	0,440	8,000	26,000	8,000	0,440
358	Фрукт (абрикос)	150	0,600	0,600	14,700	70,300	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	390,000	8,157	4,526	72,324	368,039	0,159	17,688	23,780	1,068	136,238	38,352	49,41	4,941
Обед														
71	Омлет с сыром порционными	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 крошкой	700	2,348	12,265	17,064	150,895	0,084	17,064	150,895	1,019	13,220	63,134	18,046	0,822
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	86,465	0,133	1,836	192,618	2,440	52,783	279,316	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	320	3,219	3,833	141,572	27,995	0,173	27,995	19,000	0,179	96,820	34,510	34,510	1,237
343	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	24,005	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,300	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,300	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,300	0,120	0,120	37,500	0,090	21,900	37,500	0,340	0,340
	Итого за Обед	770,000	24,319	85,689	656,787	46,415	0,566	46,415	380,512	1,366	153,693	521,611	148,239	4,895
Полдник														
406	Пирожок с абрикосом	100	8,012	10,749	51,067	323,487	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 Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	79,511	92,344	18,627	2,600
	Итого за Суббота - 3 7-11 лет	1 660,000	48,688	59,605	272,114	1 411,401	0,841	67,136	436,729	10,114	319,752	752,025	205,913	12,436

День/неделя: Воскресенье - 3 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Завтрак	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
14	Масло (порция)	10	0,080	7,750	0,130					0,001			40,000		2,400	3,000			0,020	
	Печенье	30	3,900	7,690	34,645					0,040			5,300		14,500	45,000			1,050	
175	Каша пшеница молотая	200	5,670	4,340	27,616					0,157	0,988	23,700	0,110		101,252	139,200			0,914	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043					0,001	0,100	0,500			4,950	8,240			0,559	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400					0,044			0,650		7,600	26,000			0,580	
	Итого за Завтрак	300,000	12,650	19,731	93,824					0,243	1,088	69,700	2,640		130,702	271,400			3,323	
Обед																				
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280					0,036					8,400	15,600			0,340	
108	Суп с кашей из курицы бульоне	200	4,273	7,119	19,749					0,094	9,240	195,500	2,190		23,714	70,392			1,024	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535					0,146	3,900	47,000	2,572		35,110	132,520			1,608	
342	Спагетти отварные	150	5,643	3,564	36,008					0,087					14,350	46,320			0,853	
202	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552										6,000	19,500			0,056	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760					0,033					21,900	37,500			0,330	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490					0,120					21,900	37,500			0,840	
	Итого за Обед	740,000	26,988	29,133	112,374					0,516	28,260	368,101	6,407		111,454	371,832			5,231	
Полдник																				
413	Салат обыкновенная	100	9,902	7,495	66,494					0,160					24,786	100,378			1,352	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163					0,002	1,700	0,580	0,008		6,530	9,120			0,883	
	Итого за Полдник	300,000	10,138	7,550	79,657					0,162	1,700	23,905	3,581		31,316	109,498			2,235	
	Итого за Воскресенье - 3 7-11 лет	1 540,000	49,776	56,414	285,865					0,971	31,048	461,406	12,628		273,492	652,770			10,789	

Возрастная группа 7-11 лет

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	283,464	1 959,189	0,746	34,324	376,597	10,974	426,647	571,802	124,190	11,878		
Вторник - 1 неделя	64,958	61,125	1 802,335	0,940	43,025	402,043	10,760	533,103	928,779	191,163	8,866		
Среда - 1 неделя	77,925	59,782	263,582	1 916,049	1,556	77,487	508,619	11,646	470,262	1 032,938	187,008		
Четверг - 1 неделя	68,501	60,598	244,783	1 805,743	0,970	22,395	658,297	9,663	553,134	1 058,536	234,117		
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		
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		
Воскресенье - 1 неделя	43,621	43,911	243,155	1 545,100	0,808	74,154	438,658	11,857	764,496	574,119	147,663		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,278	58,778	259,150	1 809,988	0,989	47,619	470,584	12,103	420,877	823,534	191,201		
Понедельник - 2 неделя	81,432	79,910	219,586	1 930,117	1,596	47,133	848,310	14,408	681,313	1 763,026	202,678		
Вторник - 2 неделя	63,833	54,270	267,846	1 788,667	1,098	56,701	528,286	12,360	478,952	974,504	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		
Четверг - 2 неделя	54,865	56,044	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	10,539		
Пятница - 2 неделя	77,675	70,356	293,937	2 038,069	1,001	35,238	528,286	15,643	513,493	865,805	188,180		
Суббота - 2 неделя	65,958	49,679	245,420	1 712,587	0,734	57,203	466,299	12,235	373,070	870,065	12,611		
Воскресенье - 2 неделя	66,348	48,688	250,877	1 713,732	1,038	39,489	533,410	10,708	513,256	942,955	200,538		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,297	59,952	260,054	1 830,196	0,972	46,567	533,410	12,865	676,672	941,415	14,815		
Понедельник - 3	59,741	58,230	269,790	1 850,122	1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	14,815		
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		
Среда - 3	57,860	72,592	244,302	1 873,080	1,107	19,079	618,709	17,116	703,675	768,146	229,887		
Четверг - 3	64,163	62,409	235,628	1 776,243	1,028	69,314	614,679	14,261	538,168	942,488	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		
Суббота - 3	48,688	39,695	222,114	1 411,101	0,841	67,136	436,729	10,114	319,752	732,075	205,913		
Воскресенье - 3	49,776	36,414	283,865	1 856,767	0,921	31,048	461,406	12,628	652,770	103,666	10,789		
СРЕДНЕЕ за 3 недели	61,915	59,124	256,853	1 812,240	1,019	39,054	507,695	12,281	845,039	204,645	13,047		
ИТОГО среднее за 3 недели	61,397	59,285	258,686	1 817,475	0,993	44,413	503,896	12,416	841,483	196,338	12,293		
Норма СанПин	77	79	335	7350	1,2	60	700	12	750	1 100	79%		
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	77%	75%	77%	77%	83%	74%	72%	103%	39%	76%	107%		

Возрастная группа 7-11 лет

	Полдник		Итого за день	
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	370,000	685,000	300,000	1 555,000
Вторник - 1 неделя	300,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	360,000	740,000	300,000	1 600,000
Четверг - 1 неделя	300,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1 неделя	310,000	770,000	300,000	1 580,000
Суббота - 1 неделя	655,000	770,000	300,000	1 725,000
Воскресенье - 1 неделя	390,000	700,000	300,000	1 590,000
Понедельник - 2 неделя	340,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 неделя	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2 неделя	390,000	685,000	300,000	1 575,000
Четверг - 2 неделя	310,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	300,000	730,000	300,000	1 550,000
Суббота - 2 неделя	360,000	740,000	300,000	1 600,000
Воскресенье - 2 неделя	300,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	370,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 3	300,000	685,000	300,000	1 485,000
Среда - 3	310,000	700,000	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	334	713	300	1 347
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше																Минеральные вещества (мг)			
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше																Минеральные вещества (мг)			
Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше																Минеральные вещества (мг)			

День/неделя: Среда - 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	Р	Са	Мg	Fe
Завтрак														
188	Зеленая рисовая с творогом и тушеным мясом	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,300	1,158	350,020	203,600	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	34,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,170	4,880	0,883
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	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440
	Итого за Завтрак	390,000	30,819	16,187	100,893	682,869	0,237	17,410	98,380	1,906	242,150	401,640	73,750	6,090
Обед														
71	Полдники свежие перидонные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
88	Шоколадная конфета на булочке	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	22,332	0,911	0,911
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,424	21,000	0,680	109,160	30,140	72,600	1,849
304	Пюре из овощей с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,750	3,600	20,000	0,180	298,350	108,380	96,520	6,159
	Сок в ассортименте	180	0,950	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,000	0,180	12,600	7,200	0,540	0,540
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,170	0,170	50,000	16,000	1,120	1,120
	Итого за Обед	890,000	45,473	35,657	134,062	1 043,084	1,437	55,678	420,313	6,075	224,283	618,101	191,162	11,919
Полдник														
406	Пирожок с капустой и яблоком	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,332	239,313	34,377	3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,000	8,240	4,950	4,000	0,850
	Итого за Полдник	350,000	19,585	21,823	80,813	598,122	0,229	29,800	173,245	7,301	101,302	247,533	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	15,232	566,735	1 281,294	303,889	22,193

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			250,000	35,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547		0,600	131,520	181,350	40,880	0,656
384	Каша из консервов "Какао со стеченным мясом" и Хлеб пшеничный	200 50	2,460 3,800	2,250 0,400	16,330 24,600	95,610 117,500	0,030 0,055	0,300		0,060	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за 4 дня	350,000	25,812	21,231	88,966	651,201	0,242	1,937		1,452	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	17,000	0,700
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,728	16,130	121,765	0,076		206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,129	1,584		2,403	32,340	167,630	21,160	1,925
173	Каша гречневая вязкая	180	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
342	Кролик ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	33,709	32,801	108,629	871,077	0,654	27,323	394,881	5,780	133,063	483,710	170,012	8,116
	Полдник													
415	Салат овощной	150	14,354	11,248	99,746	558,968	0,240			35,000	37,200	150,380	23,420	2,028
	Сметана	200	5,600	9,400	105,000	105,000	0,060	1,800		40,000	188,000	30,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	330,000	20,454	16,248	109,746	663,968	0,300	1,800		5,362	279,200	336,580	53,420	2,228
	Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше	1 790,000	79,975	70,280	308,741	2 189,246	1,196	31,260		12,594	630,783	1 230,140	283,312	14,050

Пятидневка: Пятидневка - 1 неделя 12 лет и старше

№ п/п		Наименование дней недели, блюд		Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У	З	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																			
268	Булочки сладкие с повидлом (с/д/с/о)	130	14,503	27,735	16,140	373,537	0,348	1,878	82,522	3,752	0,100	1,878	16,000	0,955	35,710	155,643	23,210	1,983	
202	Сладости сахарные	180	6,743	3,694	43,058	232,671	0,104	0,100	0,500	0,955	0,001	0,100	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	0,001	0,500	0,955	0,001	0,100	16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013	
Обед																			
71	Омлет свежий порционный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	0,000	20,999	0,100	0,000	0,000	20,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
101	Суп картофельный с картошкой	230	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	1,508	185,964	1,266	0,103	1,508	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991	
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	211,020	2,711	0,148	2,063	211,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	3,634	23,600	0,217	0,208	3,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
357	Кисель	180	3,040	0,320	19,680	88,110	0,044	0,396	88,110	0,440	0,044	0,396	88,110	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Полдник																			
410	Варушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,024	2,562	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,165	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,885	
Вечер																			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,165	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,885	
Итого за Пятидневку																			
Итого за Пятидневку - 1 неделя 12 лет и старше		970,000	37,159	28,176	107,636	794,399	0,693	38,333	453,583	1,872	0,100	38,333	453,583	1,872	280,370	609,005	174,389	5,884	
Итого за Обед																			
Итого за Обед - 1 неделя 12 лет и старше		150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,024	2,562	
Итого за Полдник		350,000	11,213	13,726	176,661	685,931	0,173	2,100	13,500	6,871	0,173	2,100	13,500	6,871	43,735	139,166	26,974	3,415	
Итого за Вечер		350,000	11,213	13,726	176,661	685,931	0,173	2,100	13,500	6,871	0,173	2,100	13,500	6,871	43,735	139,166	26,974	3,415	
Итого за Вечер - 1 неделя 12 лет и старше		350,000	11,213	13,726	176,661	685,931	0,173	2,100	13,500	6,871	0,173	2,100	13,500	6,871	43,735	139,166	26,974	3,415	

Пятидневка: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше

Дельнеделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше		Масса поршин	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рещ.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
15	Сыр (перезрелый)	15	3,900	3,915	22,174	31,600	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	22,174	156,302	0,084	1,625	33,000	0,370	172,000	122,000	21,140	0,512	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,165	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,885	
	Батон	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,396	88,000	0,440	26,000	5,200	0,480	0,880	
348	Сов 200 мл в шк.уп.	200	22,400	90,000	90,000	410,630	0,020	2,000	64,000	1,083	14,000	8,000	45,970	4,876	
Обед															
	Икра опешная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,180	41,000	37,000	15,000	0,700	
82	Борщ из свеклы капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	2,177	83,920	2,481	55,089	55,089	23,851	1,044	
279	Тертлен мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	208,402	0,083	4,464	20,000	5,068	29,280	25,620	21,965	1,965	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	3,078	25,190	168,571	0,190	0,190	74,595	0,748	13,680	88,220	2,987	2,987	
348	Каша на сахар-рукетов	180	0,734	0,320	19,680	94,000	0,044	0,396	94,000	0,440	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	19,680	94,000	0,160	0,160	103,600	1,120	26,000	5,600	0,440	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	19,680	19,680	94,000	0,160	0,160	103,600	1,120	26,000	5,600	0,440	0,440	
	Итого за Завтрак	705,000	12,779	9,207	76,087	410,630	0,375	32,981	310,231	11,799	163,792	405,789	179,196	8,418	
Полдник															
424	Булочка дрожжевая	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	0,440	39,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
357	Кисель витаминизированный	200	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	0,440	39,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
	Итого за Полдник	350,000	36,910	38,272	232,900	1,422,178	0,524	0,880	78,200	15,932	96,750	388,242	53,348	5,300	
Вечер															
	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	20,808	540,157	938,832	252,440	15,974	

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя 12 лет и старше															
№ 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	
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	Кофе/чай с сахаром	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	0,044	0,440	0,400	8,600	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	13,500	0,300	16,500	13,500	3,300	0,400	
Итого за Завтрак		640,000	11,211	7,608	81,257	413,313	0,192	16,625	38,000	1,700	154,544	150,600	37,076	4,138	
Обед															
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,700	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	8,859	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,950	72,370	1,280	
259	Жареное картофельное	250	17,913	21,220	29,069	377,539	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109	
349	Каша из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,400	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за Обед		860,000	30,938	37,193	112,059	864,169	0,655	77,247	488,281	7,773	130,293	432,387	274,887	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	0,950	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	7,957	48,364	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	

Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше

№ п/п	Наименование	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
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401			0,210	1,157	656,500	2,854	248,390	360,190	42,560	6,351
276	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,398			0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,000	0,859
304	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	0,640	0,600	14,700	70,500			0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за завтрак			38,077	37,729	33,491	210,209			0,200	26,257	656,800	3,594	285,440	640,230	66,060	10,250
Обед																
71	Осудим саване 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	Шо из свеклы капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322			0,084	25,678	206,311	2,481	35,563	55,391	23,352	0,911
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,300	27,255	16,140	373,537			0,348	1,878	82,522	2,752	35,710	155,643	23,210	1,983
304	Пюре из бебых с маслом	180	20,241	5,066	43,356	202,151			0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
343	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595			0,005	0,180		0,219	7,470	6,840	4,905	0,192
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000			0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
40	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,000	1,320	19,320	105,600			0,160	0,160		0,120	29,260	50,000	16,000	1,120
Итого за обед			41,660	40,412	130,419	1 067,205			1,401	34,846	338,832	7,821	239,122	622,222	185,387	11,105
Полдник																
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,329			0,186	4,400	47,920	7,073	36,848	126,175	21,356	2,612
200	Варени	200	5,000	8,000	102,000	102,000			0,060	1,600	48,000		236,000	192,000	32,000	0,200
Итого за полдник			18,419	24,129	84,612	602,329			0,246	6,000	95,920	7,073	372,848	318,175	53,356	2,812
Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше			1 860,000	1 011,556	99,270	2 688,552			1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,378	304,983	25,067

Вторник - 2 неделя 12 лет и старше

№ п/п	Наименование	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
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	42,429	273,571			0,005	0,170	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	3,203	16,380	95,610			0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,530	0,997
354	Каша из консервов "Каша со сгущенным молоком и банан"	200	2,460	2,250	18,400	88,000			0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в тик.уп.	200	2,800	0,400	22,400	90,000			0,044			0,680	14,000	8,000	2,800	1,000
Итого за завтрак			16,453	14,768	99,609	598,781			0,260	4,018	90,700	1,011	309,680	372,870	64,310	4,222
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	3,947	6,871	18,861	172,593			0,249	9,504	210,831	3,037	41,837	127,596	38,761	2,231
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,874	4,195	233,741			0,148	0,675	12,500	2,665	54,760	206,010	69,930	1,101
178	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362			0,208	33,624	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240			0,034				8,000	26,000	5,600	0,056
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000			0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
40	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,000	1,320	19,320	105,600			0,160	0,160		0,120	29,260	50,000	16,000	1,120
Итого за обед			22,288	32,314	106,580	850,536			0,869	68,923	429,333	7,179	194,677	631,666	191,661	2,217
Полдник																
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089			0,262		89,100	7,966	48,375	194,125	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			18,691	19,191	129,613	765,837			0,264	1,700	89,680	7,974	54,925	203,743	31,554	3,533
Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше			1 945,000	77,632	66,293	338,782			1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372

День/неделя: Среда - 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	Зеленик	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286					0,087	1,547	43,860	0,242	151,570	181,350	40,880	0,656	
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320					0,030	0,390	9,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680					0,044		94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700					0,045	15,000		0,300	26,000	16,500	13,500	3,300	
Итого за Завтрак			640,000	12,712	10,251	97,286				0,206	16,937	57,860	1,042	183,570	223,850	59,940	4,396	
			Обед															
	Утка отварная	100	1,700	9,000	9,600					0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
103	Суп с вермишелью на бульоне	230	4,532	3,320	12,480					0,064	6,304	210,831	1,384	15,362	52,739	12,551	0,709	
302	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069					0,001		20,000	0,030	14,448	4,200	0,792	0,114	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165					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					0,044		94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320					0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за Обед			815,000	28,972	49,654	128,714				0,291	15,164	231,411	5,502	114,560	179,059	54,823	3,963	
			Полдник															
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498					0,173	0,400	42,920	6,463	39,185	121,246	22,094	2,562	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043					0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	4,400	0,859	
Итого за Полдник			350,000	11,676	15,722	126,541				0,174	0,500	43,420	6,703	44,135	129,486	26,494	3,421	
Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше			1 805,000	53,360	75,627	353,241				0,671	32,603	377,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780	

День/неделя: Четверг - 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	Мг	Fe
Завтрак														
279	Тертый ясырек с томатным соусом	130	13,859	21,277	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965
202	Рожки отатрные	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		530,000	24,877	26,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,500	6,556	65,690	256,510	47,740	4,478
Обед														
71	Омлет сырный порционными	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	23,851	1,044
289	Рыбное филе из трески	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,055	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	103,690	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
Итого за Обед		860,000	28,620	30,176	96,609	772,677	0,551	58,904	804,050	7,118	141,561	213,208	123,516	6,382
Полдник														
413	Салат овощной	150	14,354	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,200		0,440		0,070	7,200	1,800	0,600	0,050
Итого за Полдник		350,000	14,354	11,248	123,926	656,868	0,240	0,440	35,000	5,382	39,400	152,380	24,020	2,078
Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше		1 760,000	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,408	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,536

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Завтрак	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
14	Масло (порционная)	10	0,080	7,250	0,130		66,100	0,001		40,000	0,100	14,000	3,000		0,020			
	Печенье	50	3,900	7,690	3,645		220,000	0,040		3,500	1,750	4,000	45,000	10,000	1,050			
173	Чай с сахаром	250	7,088	5,426	34,521		216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	176,365	174,000	44,535	1,142			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043		53,388	0,001	0,110	0,500	0,080	4,950	8,240	4,480	0,859			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400		88,000	0,044			0,044	7,600	26,000	5,300	0,480			
	Итого за Завтрак	550,000	14,068	20,877	100,759		643,514	0,282	1,345	75,000	2,668	156,015	256,240	64,135	3,551			
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,300		24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
108	Суп с клецками из курицы бульоне	250	5,241	8,899	24,686		200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,115	87,990	22,370	1,280			
294	Копченые рыбные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541		282,282	0,156	4,390	54,300	3,058	37,660	145,740	25,760	1,740			
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	5,000	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	31,087	34,344	146,045		1,029,043	0,659	44,200	497,877	8,890	117,233	403,350	106,910	7,042			
115	Крепкий сахарный	150	13,261	27,640	109,869		706,292	0,232		67,440	9,783	40,733	165,029	23,295	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		811,292	0,292	1,800	107,440	9,783	242,233	331,029	53,295	2,473			
	Итого за Пятиднев - 2 недели 12 лет и старше	1,790,000	68,716	82,801	366,053		2,483,949	1,233	47,835	680,317	20,641	575,981	1,012,629	224,440	13,066			
День/неделя: Суббота - 2 недели 12 лет и старше																		
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Завтрак	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
188	Запеканка рисовая с творогом и тушеным мясом	200	26,943	15,212	53,230		463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	550,020	49,770	1,467			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163		54,248	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,320	14,700		90,000	0,044	13,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	590,000	30,819	16,187	109,893		682,869	0,237	11,410	98,380	1,906	212,130	16,500	13,300	3,300			
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850		17,500	0,045	16,000		0,400	15,500	28,000	17,000	0,700			
96	Рассольник картофельный на бульоне	250	2,597	5,228	16,130		121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,243	80,710	22,032	0,908			
269	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731		189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	25,645	0,871			
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,928		226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679			
342	Кефир ассорти	180	0,198	0,054	12,552		37,240	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,400	1,320	19,320		103,600	0,167	28,691	357,121	6,481	114,626	426,203	116,197	4,754			
	Итого за Обед	890,000	30,907	24,286	111,201		810,345	0,228	29,700	172,945	7,301	96,332	279,313	34,377	3,325			
406	Пирожок с капустой и яблоком	150	19,385	21,772	67,770		544,734	0,001	0,100	0,500		4,930	8,240	4,400	0,859			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,229	29,800	173,745	7,301	107,302	247,353	38,777	4,184			
	Итого за Полдник	350,000	19,585	21,823	80,813		598,122	0,229	29,800	173,745	7,301	107,302	247,353	38,777	4,184			
	Итого за Субботу - 2 недели 12 лет и старше	1,830,000	81,311	62,296	295,907		1,091,256	0,233	75,901	628,946	15,688	458,078	1,075,296	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	Mg	Fe		
Завтрак																
7	Ватербора горючий с сыром	60	8,042	5,662	18,400				0,050	0,161	46,368	0,281	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Капша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429				0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	136,870	44,380	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043				0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680				0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	350,000	18,575	14,236	93,552				0,256	1,769	94,068	1,417	374,230	376,134	68,652	2,973
Обед																
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850				0,045	0,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,371	18,861				0,249	9,504	210,331	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537				0,445	0,438	3,327	1,253	15,867	236,094	26,361	1,092
128	Картофельные пюре	180	5,504	4,745	28,152				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				0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680				0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320				0,160	0,160		0,170	29,200	50,000	16,000	1,170
	Итого за Обед	890,000	46,228	28,607	107,663				0,856	59,916	344,458	5,715	164,754	594,590	150,497	7,264
Полдник																
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899				0,187	0,250	77,920	7,607	43,407	148,874	27,316	2,570
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
	Итого за Полдник	350,000	13,803	17,388	110,062				0,189	1,950	78,500	7,615	49,957	157,994	32,196	3,453
	Итого за Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше	1 790,000	78,806	60,226	311,277				1,401	63,635	517,076	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)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Завтрак	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
204	Рожки отварные с сыром	200	15 230	12 596	50 340	379 342	0 131	0 224	88 400	1 280	302 480	245 140	24 560	1 502			
276	Чай с сахаром	200	0 200	0 051	13 043	53 388	0 001	0 100	0 500	0 359	4 250	8 240	4 400	0 359			
338	Хлеб пшеничный	40	3 040	0 320	19 680	94 000	0 044			0 440	8 000	76 000	5 600	0 440			
	Фрукт (яблоко)	130	0 600	0 600	14 700	70 500	0 045	13 000	16 500	3 300	13 500	24 000	13 500	3 300			
	Итого за Завтрак	590 000	19 090	13 567	98 763	397 230	0 221	15 324	88 900	3 020	339 430	293 860	18 060	6 101			
Обед																	
71	От-грам свежее порционные	100	0 700	0 100	11 000	11 000	0 030	7 000	29 999	0 100	16 999	79 999	14 000	0 500			
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1 852	3 255	12 430	86 781	0 057	6 304	200 031	1 554	13 862	34 739	12 551	0 559			
263	Котлеты рыбные из лиса	100	14 157	22 700	319 211	319 211	0 341	1 240	21 000	1 424	30 140	149 760	22 690	1 849			
173	Каша гречневая вязкая	180	5 535	5 078	25 190	168 571	0 190		20 000	0 402	133 370	88 370	3 240	2 987			
349	Кефир из свежих абзак	180	0 144	0 144	13 504	64 800	0 011	3 600	0 072	3 760	3 960	8 828	3 240	0 828			
	Хлеб пшеничный	40	3 040	0 320	19 680	94 000	0 044	0 100	0 500	0 440	3 000	26 000	5 600	0 440			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	1 320	1 320	19 320	103 600	0 160	0 160	0 160	0 120	29 200	30 000	16 000	1 120			
	Итого за Обед	890 000	26 878	32 917	108 239	647 963	0 833	18 304	271 030	4 112	117 641	477 828	162 101	4 283			
Понедельник																	
424	Булочка дрожжевая	130	18 455	19 136	116 450	711 089	0 262	89 100	48 373	7 966	194 123	26 674	26 674	2 650			
	Снежок	200	5 600	5 000	9 400	105 000	0 060	1 800	40 000	7 966	242 000	30 000	30 000	0 300			
	Итого за Понедельник	330 000	24 055	24 136	123 850	816 089	0 322	1 800	129 100	7 966	382 123	56 674	56 674	2 950			
	Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше	1 330 000	72 073	70 620	332 343	2 761 282	1 376	35 428	489 030	14 098	747 446	1 105 831	267 035	17 234			
	Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше																

День/неделя: Вторник - 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	Mg	Fe	
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		
173	Каша пшеница молочная	230	7 058	5 426	34 521	216 026	0 196	1 235	29 000	0 138	174 000	44 355	1 142		
384	Каша из консервов "Кавказ со съезненным 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	0 035			0 350	10 000	32 500	7 000		
	Итого за Завтрак	530 000	26 018	19 576	76 201	386 136	0 331	1 625	288 000	1 348	191 565	398 300	63 535		
71	Нарезка овощей	100	0 900	0 150	2 850	17 500	0 045	16 000	0 400	15 500	28 000	17 000	0 700		
89/2011	Шн из свежей капусты с картофелем на куринном	230	5 392	5 925	11 686	121 006	0 093	25 367	2 406	33 957	77 509	23 174	1 091		
392	Пельмени	205	16 044	35 629	56 069	613 054	0 001	20 000	0 050	14 448	4 200	0 114	0 114		
	Сок в ассортименте	180	0 990	0 180	21 900	91 800	0 018	3 600	0 180	12 600	2 700	0 440	0 440		
	Хлеб пшеничный	40	3 040	0 320	19 680	94 000	0 044	0 100	0 400	8 000	26 000	5 600	0 440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	1 320	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	43 324	131 565	1 010 960	0 261	43 527	3 686	102 105	198 309	69 766	4 095		
415	Крендель сахарный	130	15 961	22 640	109 869	706 392	0 232	67 440	9 783	40 733	165 039	23 395	2 273		
377	Чай с лимоном	200	0 236	0 055	54 738		0 002	1 703	0 008	6 530	9 170	4 880	0 883		
	Итого за Полдник	250 000	16 197	22 695	121 032	761 130	0 234	1 700	9 783	47 283	174 159	28 273	3 156		
	Итого за Вторник - 3 12 лет и старше	1 715 000	72 011	85 795	330 798	2 388 226	0 946	48 652	701 701	14 825	341 953	770 268	161 576		

День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше		Наименование дней недели, блюд		Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.		Б	Ж	У		Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>																		
268	Биточки мясные с томатным соусом	14,500	27,735	16,140		14,500	27,735	16,140	373,537		0,348	1,878	82,572	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
173	Каша гречневая вязкая	5,385	5,078	25,190		5,385	5,078	25,190	168,571		0,190		20,000	0,402	13,680	133,270	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163		0,236	0,055	13,163	34,748		0,002	1,700	0,380	0,008	6,530	9,120	4,380	0,883
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680		3,040	0,320	19,680	94,000		0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>21,161</i>	<i>33,188</i>	<i>74,173</i>		<i>21,161</i>	<i>33,188</i>	<i>74,173</i>	<i>690,856</i>		<i>0,584</i>	<i>3,578</i>	<i>103,102</i>	<i>4,602</i>	<i>63,940</i>	<i>274,133</i>	<i>173,910</i>	<i>6,293</i>
<i>Обед</i>																		
102	Икра осетровая	1,700	9,000	9,000		1,700	9,000	9,000	136,000		0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
250	Суп гороховый на бульоне	6,172	5,547	18,946		6,172	5,547	18,946	150,601		0,240	9,904	200,031	2,436	39,062	103,599	38,631	2,057
250	Пюре из мяса птицы	20,865	24,104	45,757		20,865	24,104	45,757	482,811		0,136	4,889	161,900	4,496	53,630	262,530	60,680	2,431
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552		0,198	0,054	12,552	57,240		0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
40	Хлеб пшеничный	3,400	0,320	19,680		3,400	0,320	19,680	94,000		0,160	0,160		0,120	29,200	16,000	1,120	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>33,375</i>	<i>40,345</i>	<i>175,255</i>		<i>33,375</i>	<i>40,345</i>	<i>175,255</i>	<i>1 074,252</i>		<i>0,600</i>	<i>21,953</i>	<i>661,931</i>	<i>10,612</i>	<i>130,892</i>	<i>484,429</i>	<i>135,911</i>	<i>6,284</i>
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с повидлом	13,567	17,333	96,899		13,567	17,333	96,899	591,576		0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	32,316	2,570
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043		0,200	0,051	13,043	33,388		0,001	0,100	0,300	0,500	4,950	8,240	4,000	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>13,767</i>	<i>17,384</i>	<i>109,942</i>		<i>13,767</i>	<i>17,384</i>	<i>109,942</i>	<i>624,964</i>		<i>0,188</i>	<i>0,350</i>	<i>78,220</i>	<i>7,007</i>	<i>48,357</i>	<i>157,114</i>	<i>26,716</i>	<i>3,429</i>
	<i>Итого за Среда - 3 12 лет и старше</i>	<i>72,503</i>	<i>90,217</i>	<i>309,370</i>		<i>72,503</i>	<i>90,217</i>	<i>309,370</i>	<i>2 360,072</i>		<i>1,372</i>	<i>25,831</i>	<i>843,453</i>	<i>22,221</i>	<i>263,189</i>	<i>965,676</i>	<i>286,537</i>	<i>16,506</i>
День/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше																		
№ реч.		Б	Ж	У		Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>																		
15	Сыр (порционный)	3,900	2,915			3,900	2,915		51,600		0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	2,293	8,203	42,429		2,293	8,203	42,429	273,571		0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Кофейный напиток	2,270	7,250	16,320		2,270	7,250	16,320	94,300		0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	2,800	0,400	18,400		2,800	0,400	18,400	88,000		0,044	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>16,813</i>	<i>15,368</i>	<i>97,849</i>		<i>16,813</i>	<i>15,368</i>	<i>97,849</i>	<i>578,171</i>		<i>0,283</i>	<i>17,018</i>	<i>90,700</i>	<i>1,311</i>	<i>333,680</i>	<i>325,370</i>	<i>89,830</i>	<i>4,972</i>
<i>Обед</i>																		
71	Помидоры свежие порционные	1,100	0,700	3,800		1,100	0,700	3,800	24,000		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	1,265	5,841	12,447		1,265	5,841	12,447	110,211		0,073	2,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
180	Бриэль	26,677	26,285	9,020		26,677	26,285	9,020	386,743		0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	283,450	36,840	2,381
173	Каша гречневая вязкая	5,535	5,078	25,190		5,535	5,078	25,190	168,571		0,190		20,000	0,402	13,680	133,270	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045		0,200	0,051	12,045	49,398		0,001	0,100	0,300	0,440	4,950	8,240	4,000	0,856
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680		3,040	0,320	19,680	94,000		0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>41,917</i>	<i>39,095</i>	<i>101,502</i>		<i>41,917</i>	<i>39,095</i>	<i>101,502</i>	<i>936,323</i>		<i>0,266</i>	<i>46,756</i>	<i>351,013</i>	<i>9,541</i>	<i>202,262</i>	<i>584,149</i>	<i>194,911</i>	<i>9,728</i>
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с капустой и мясом	19,385	21,772	67,770		19,385	21,772	67,770	544,734		0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
357	Кисель витаминизированный	19,385	21,772	91,950		19,385	21,772	91,950	24,180		0,440			0,070	2,200	1,800	0,600	0,050
	<i>Итого за Четверг - 3 12 лет и старше</i>	<i>78,115</i>	<i>76,235</i>	<i>285,301</i>		<i>78,115</i>	<i>76,235</i>	<i>285,301</i>	<i>642,613</i>		<i>0,228</i>	<i>30,140</i>	<i>172,945</i>	<i>7,371</i>	<i>98,552</i>	<i>241,113</i>	<i>34,977</i>	<i>3,373</i>
	<i>Итого за Четверг - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 895,000</i>	<i>1 895,000</i>	<i>1 895,000</i>		<i>1 895,000</i>	<i>1 895,000</i>	<i>1 895,000</i>	<i>4 902,685</i>		<i>1,279</i>	<i>93,914</i>	<i>814,658</i>	<i>18,173</i>	<i>634,494</i>	<i>1 150,632</i>	<i>299,718</i>	<i>18,025</i>

Диета: Пятидневная - 3 12 лет и старше

№ п/п	Наименование дневной порции, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак																
188	Запеканка рисовая с творогом и сметанным соусом	200	26,243	15,212	33,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	250,020	49,770	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		26,000	5,600	0,440		
	Сок 2000 мл в виде ул.	200			22,400	90,000		2,000				14,000	2,800			
	Итого за Завтрак	640,000	30,183	15,383	108,473	701,009	0,211	2,810	98,300	1,598	216,350	398,260	67,770	5,566		
Обед																
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045				15,500	28,000	17,000	0,700		
105	Суп с перловкой на бульоне	250	4,532	3,320	12,480	97,581	0,064	0,304	210,821	1,584	15,362	52,759	12,551	0,709		
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	280,298	0,145	0,438	3,327	1,235	236,094	26,861	1,092			
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,141	5,066	43,536	302,151	0,120		20,000	0,680	108,380	298,350	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	5,600	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,160	20,200	0,120	20,200	16,000	1,120			
	Итого за Обед	890,000	58,626	25,382	119,985	951,340	1,188	23,298	316,858	4,495	297,289	692,802	173,072	10,265		
Полдник																
415	Крем-суп с курицей	150	15,061	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273		
	Рисовый суп	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,040	248,000	134,000	28,000	0,200		
	Итого за Полдник	350,000	21,261	27,640	118,269	814,392	0,272	0,600	132,440	9,823	288,733	148,039	31,395	2,473		
	Итого за Пятидневку - 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	294,237	18,504		

Диета: Суббота - 3 12 лет и старше

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	172,544	108,100	17,976	0,398
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,003	9,120	4,880	0,883	0,398
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,120	2,000	0,440	3,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	3,500	3,300
	Итого за Завтрак	640,000	9,237	5,413	78,100	403,561	0,164	17,935	29,380	1,118	161,094	139,720	41,936	5,071
Обед														
71	Омлет с сыром порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	0,700	29,999	0,100	16,979	29,999	14,000	0,300
101	Суп картофельный с грибами	250	4,578	2,916	13,533	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,360	0,901
279	Рыба, тушенная с овощами	120	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,062	214,020	2,711	58,650	310,910	24,310	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,157	171,362	0,208	35,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Кефир из бифидо-ферментов	180	0,234	18,263	74,595	94,000	0,005	0,180	0,248	0,248	7,170	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,120	2,000	0,440	3,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	20,200	0,120	20,200	16,000	1,120	0,901
	Итого за Обед	930,000	37,191	28,176	104,177	780,781	0,698	58,117	453,383	5,102	185,860	178,715	6,031	6,031
Полдник														
406	Пирожок с яблоком	130	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,025	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	0,440	4,950	8,240	0,859	0,859
	Итого за Полдник	130,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,021	41,798	134,415	22,196	3,471
	Итого за Субботу - 3 12 лет и старше	1 910,000	58,839	49,769	271,882	1 938,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	14,523	14,523

День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
14	Масло (порции)	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	270,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
173	Каша пшеница колотая	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,525	1,142			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,950	4,400	0,859			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	10,480	0,480			
Итого за Завтрак		550,000	14,068	20,817	100,739	613,514	0,282	1,335	75,000	2,668	136,015	256,240	64,135	3,551			
Обед																	
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060		183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,886	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	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	37,660	145,740	25,760	1,749			
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,070	9,980	1,013			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044							0,036			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	10,440	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	1,170	0,120			
Итого за Обед		890,000	32,295	34,718	136,637	994,483	0,641	11,700	497,877	8,010	137,213	390,750	99,710	6,518			
Полдник																	
415	Салат овощной	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
Итого за Полдник		350,000	15,090	11,303	112,909	613,716	0,242	1,700	35,580	0,010	43,750	159,700	28,300	2,911			
Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше		1 790,000	61,453	66,338	350,285	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,048	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	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,627	2 416,257	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	2 133,046	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	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	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	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,674	
Суббота - 1 неделя	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	
Воскресенье - 1 неделя	55,916	57,095	303,238	1 952,446	1,035	94,222	604,701	15,282	333,194	740,101	187,979	15,244	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	72,843	71,494	319,433	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	2 379,833	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067	
Вторник - 2 неделя	77,632	66,293	335,782	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	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	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	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	295,207	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	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	75,619	73,446	321,407	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	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,406	1 105,831	267,035	17,234	
Вторник - 3	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	
Среда - 3	72,503	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	78,115	76,235	285,301	2 157,238	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025	
Пятница - 3	110,580	68,605	346,777	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	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523	
Воскресенье - 3	61,453	66,338	350,285	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,048	336,998	806,690	192,145	13,000	
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	75,075	72,611	318,101	2 232,206	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564	
Норма СанПин	74,312	72,517	319,614	2 213,162	1,237	57,172	641,294	16,353	497,135	1 019,046	239,283	15,172	
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	90	92	883	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	
Возрастная группа 12 лет и старше	33%	79%	83%	82%	88%	82%	71%	117%	41%	85%	80%	85%	

Возрастная группа 12 лет и старше					Итого за день	
Завтрак	Обед	Полдник				
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	530,000	890,000	350,000			1 770,000
Пятница - 1 неделя	705,000	920,000	350,000			1 975,000
Суббота - 1 неделя	640,000	860,000	350,000			1 850,000
Воскресенье - 1 неделя	590,000	920,000	350,000			1 860,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	890,000	350,000			1 830,000
Вторник - 2 неделя	640,000	815,000	350,000			1 805,000
Среда - 2 неделя	550,000	890,000	350,000			1 790,000
Четверг - 2 неделя	590,000	890,000	350,000			1 830,000
Пятница - 2 неделя	590,000	890,000	350,000			1 830,000
Суббота - 2 неделя	590,000	890,000	350,000			1 830,000
Воскресенье - 2 неделя	590,000	890,000	350,000			1 830,000
Понедельник - 3	550,000	890,000	350,000			1 790,000
Вторник - 3	550,000	815,000	350,000			1 715,000
Среда - 3	550,000	860,000	350,000			1 760,000
Четверг - 3	635,000	890,000	350,000			1 875,000
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
Норма СанПин	590	881	350			1 827
Итого среднее за 3 недели	550	800	350			1 700