

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря *Самаринко*

" *Александр* _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор *МБОУ СОШ № 26*

" *М. Сергеева* _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"

« _____ » _____ 2023г.
« _____ » _____ 2023г.
Финонов Т.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

День/неделя: Понедельник - 17-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Рожок отварные с сахаром	180	13,692	10,997	45,892	338,732	0,119	0,200	77,300	1,130	210,910	219,550	72,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт, шт	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	0,300	34,500	0,300	31,000	19,500	19,500	0,450
	Итого за Завтрак	570,000	18,042	11,748	89,483	544,640	0,224	0,900	78,000	2,130	334,660	288,290	51,190	3,147
	Обед													
71	Надоева овсяная	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
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,240	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,090	71,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,350
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	71,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,350
	Итого за Обед	700,000	27,083	25,403	94,334	722,062	0,478	20,438	533,172	6,376	95,492	367,339	104,252	5,191
	Полдник													
415	Хлеббубличное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	4,883
377	Чай с лимоном	200	0,200	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	300,000	10,752	13,736	81,078	491,314	0,156	45,865	6,538	27,295	115,263	16,400	2,366	5,766
	Итого за Понедельник - 17-11 лет	1 570,000	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704

День/неделя: Вторник - 17-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	0,796
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,139	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	10,800	0,072	0,072	0,072
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	300,000	15,517	24,668	107,810	712,971	0,249	1,677	94,900	2,521	147,530	223,720	51,110	2,306
	Обед													
71	Огуры свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
108	Суп картофельный с овощами на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174
293	Пылушки запеченный	90	23,402	13,676	0,483	725,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,000	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	6,840	4,905	0,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	39,108	25,993	92,316	707,308	0,381	42,129	246,475	4,234	127,284	479,528	106,085	3,151
	Полдник													
406	Хлеббубличное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,272	1,741
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	108,000	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	184,000	184,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	13,812	15,749	59,467	441,487	0,164	3,533	97,937	4,880	272,561	268,104	42,272	1,941
	Итого за Вторник - 17-11 лет	1 540,000	68,437	66,810	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398

День/неделя: Среда - 17-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,136	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,870	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,200	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
348	Сок 200 мл в видеуп.	200	0,000	0,000	22,400	90,000	0,020	2,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	610,000	26,087	13,579	101,679	639,219	0,190	4,326	83,580	7,560	193,780	350,040	61,310	5,368
	Обед													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,413	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	60,890	0,565	0,565	248,700	0,565	80,470	80,470	5,137	0,828
349	Компот 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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	37,270	31,005	104,928	852,844	1,181	40,261	309,232	4,812	187,073	503,991	150,792	10,033
	Полдник													
406	Хлеббубличное изделие	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	13,122	14,562	58,219	416,486	0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	167,767	27,316	3,075
	Итого за Среда - 17-11 лет	1 650,000	76,479	59,146	264,826	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496

День/неделя: Четверг - 1 7-11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	137,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	0,192	121,680	144,430	32,320	0,527	
382	Каша с яблоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019	
200	Хлеб пшеничный	50	3,800	4,000	24,600	117,500	0,055	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
<i>Итого за Завтрак</i>														
		500,000	23,628	20,656	81,203	616,161	0,238	2,555	305,120	1,354	311,800	485,150	82,320	4,596
<i>Обед</i>														
71	Пюре из овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
96	Рассольник мясной на курином бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671	
	Брынзоль	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
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		0,350	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>														
		740,000	36,174	33,372	86,120	803,996	0,617	17,825	7,483	156,209	506,462	151,007	6,948	
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352	
200	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,800	0,200	
<i>Итого за Полдник</i>														
		300,000	15,502	12,495	75,894	477,597	0,220	1,800	63,325	3,573	266,286	288,378	45,612	1,552
<i>Итого за Четверг - 1 7-11 лет</i>														
		1 540,000	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139	13,096

День/неделя: Пятница - 1 7-11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,359	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Салатки отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>														
		510,000	21,965	29,715	83,130	689,272	0,445	1,774	96,921	4,941	59,689	221,160	41,240	3,941
<i>Обед</i>														
71	Отуры свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	18,000	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	0,953	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
229	Рыба, тушеная с овощами	90	12,197	5,700	1,479	106,019	0,093	1,813	209,010	2,561	38,610	190,670	46,755	0,798
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
357	Кисель, 180	180			21,762	88,110		0,396	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>														
		740,000	24,874	13,102	87,015	566,982	0,490	39,528	416,842	4,335	132,232	409,930	116,447	4,247
<i>Полдник</i>														
410	Хлебобулочное изделие	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,172	80,827	14,729	1,708
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	9,120	4,880	0,883	
<i>Итого за Полдник</i>														
		300,000	7,887	10,499	88,825	475,500	0,117	1,967	29,192	4,582	32,672	89,947	19,609	2,591
<i>Итого за Пятница - 1 7-11 лет</i>														
		1 550,000	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779

День/неделя: Суббота - 1 7-11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша геркулесовая	200	9,131	12,851	41,819	320,041	0,266	1,300	60,000	0,900	152,080	257,750	78,720	1,967
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в упаковке.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
<i>Итого за Завтрак</i>														
		640,000	12,407	13,226	97,062	558,789	0,332	5,000	60,380	1,348	166,630	306,870	97,200	6,090
<i>Обед</i>														
		60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
259	Жареное по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>														
		700,000	21,963	28,246	86,244	694,727	0,439	50,903	213,271	7,160	121,482	320,549	94,627	5,099
<i>Полдник</i>														
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,357	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440	0,020	2,700	1,800	0,600	0,050	
<i>Итого за Полдник</i>														
		300,000	12,303	12,357	101,813	571,959	0,175	59,400	5,330	34,150	131,215	18,383	1,817	
<i>Итого за Суббота - 1 7-11 лет</i>														
		1 640,000	46,673	54,229	285,119	1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006

День/неделя: Воскресенье - 1 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	11,727	19,523	0,435
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040		94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	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	12,395	9,327	487,084	0,208	16,768	46,800	1,312	159,131	159,777	38,623	4,175
<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
279	Гарбуля мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,380	1,849
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	11,210	74,220	2,516
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,200	14,760	0,053			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	27,328	32,970	820,335	0,534	32,620	423,121	8,423	109,154	406,272	148,136	7,927
<i>Полдник</i>													
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	9,244	11,602	447,706	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,177	19,275	2,572
	Итого за Воскресенье - 1 7-11 лет	1 660,000	48,967	53,899	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674

День/неделя: Понедельник - 2 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,334	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	540,000	29,317	28,405	579,469	0,248	15,971	493,400	3,012	224,200	471,770	55,140	9,416	
<i>Обед</i>														
71	Огушка свежая порционные	60	0,420	0,060	5,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665	
268	Витонга мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	343,063	0,313	1,674	16,000	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789	
173	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	187,031	0,043	8,880	81,450	0,267	16,420	81,450	26,720	0,567	
348	Компот из софюруктов	180	0,234	0,240	18,263	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	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	770,000	27,572	36,786	888,930	0,225	13,278	274,453	7,400	119,161	391,370	110,097	5,683	
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
	Кислое молоко	200												
	Итого за Полдник	300,000	8,012	10,749	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
	Итого за Понедельник - 2 7-11 лет	1 610,000	64,901	75,940	212,989	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840	

День/неделя: Вторник - 2 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
175	Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
382	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
	Кефир с молоком	200	3,880	3,100	18,182	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в виде ул.	200			22,400	0,020	2,000		0,680	14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	655,000	16,413	14,123	566,501	0,211	4,629	93,220	0,926	405,370	401,920	86,460	5,245
<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	7,698	5,512	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
268	Рыба запеченная	90	17,713	6,033	139,411	0,127	0,540	47,780	2,599	47,780	264,350	60,420	0,953
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	0,173	27,993	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	34,348	16,782	86,099	0,689	51,259	310,432	6,054	138,102	539,449	154,112	5,846
<i>Полдник</i>													
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,737	77,633	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	1,767
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	300,000	12,539	12,812	90,796	0,177	1,700	59,980	5,378	38,800	138,535	22,663	2,650
	Итого за Вторник - 2 7-11 лет	1 695,000	63,500	43,717	269,648	1,107	57,588	463,632	12,298	602,372	1 079,904	263,265	13,741

День/неделя: Среда - 2.7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	Корейский салатик	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт. Лут	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	51,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	590,000	12,502	8,976	89,137	496,131	0,209	91,703	45,800	1,004	180,680	204,950	57,620	1,417
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,200	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,217	23,910	31,594	81,570	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153
173	Каша гречневая влажная	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимонком	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	25,476	36,921	89,599	802,624	0,638	13,822	258,181	7,324	131,100	393,733	136,130	7,591
<i>Полдник</i>														
410	Хлебобулочное изделие	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,300	8,240	4,400	0,839	0,839
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	7,851	10,495	88,705	474,140	0,116	0,367	29,112	4,874	34,362	85,227	15,569	2,547
	<i>Итого за Среда - 2.7-11 лет</i>	1 630,000	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575

День/неделя: Четверг - 2.7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тотфедл мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,380	1,849
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	272,482	0,099	0,900	19,340	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	510,000	22,416	24,266	88,825	663,772	0,225	6,260	118,400	6,343	63,230	233,390	44,780	4,166
<i>Обед</i>														
71	Отурды свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
289	Рагу овощное из грибов	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,000	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	700,000	22,547	24,283	78,847	624,467	0,425	45,647	636,872	5,763	110,742	322,850	95,867	4,971
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,397	0,160	23,325	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
337	Квасель витаминизированный	200			24,180	97,900	0,440	0,440	2,200	0,020	2,200	0,600	0,050	0,050
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	9,902	7,495	90,674	470,297	0,160	0,440	23,325	3,593	26,986	102,178	16,212	1,402
	<i>Итого за Четверг - 2.7-11 лет</i>	1 510,000	54,865	56,044	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539

День/неделя: Пятница - 2.7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,036	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
	Печенье	50	3,900	220,000	34,645	220,000	0,040	5,500	14,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,300	8,240	4,400	0,839	0,839
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	16,018	22,395	113,252	716,279	0,341	1,400	82,000	2,483	168,260	293,020	76,350	3,904
<i>Обед</i>														
71	Ломикоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп картофельный с капустами на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
294	Колбасы рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,900	19,340	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,000	15,504	64,800	0,011	3,600	16,000	0,072	5,760	3,960	3,740	0,838
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	27,705	29,315	120,262	860,345	0,539	31,860	368,301	6,584	122,224	332,632	82,526	6,164
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Квасеоломный напиток	200	3,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	0,060	242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,990	268,787	296,713	45,316	1,683
	<i>Итого за Пятница - 2.7-11 лет</i>	1 540,000	59,879	70,391	310,829	2 118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	559,271	922,365	204,592	11,751

День/неделя: Суббота - 2 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	Мг	Fe		
181	Каша овсяная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,300	0,440	0,440	26,000	26,000	5,600	0,440		
	Фрукт. Пшт.	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	13,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за Завтрак	370,000	9,967	6,682	80,705	428,432	0,174	18,000	36,580	1,248	165,681	168,897	43,503	5,058		
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		
88/2011	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
260	Гуляш из телятины	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	0,036		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840		
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,170	0,170	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840		
	Итого за Обед	740,000	25,805	21,588	89,395	665,193	0,372	32,608	265,852	5,947	90,082	329,339	93,151	3,729		
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,008	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	13,122	14,562	58,219	416,486	0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	162,767	27,316	3,075		
	Итого за Суббота - 2 7-11 лет	1 630,000	48,894	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853		

День/неделя: Воскресенье - 2 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	Мг	Fe		
7	Бутерброд тортиль с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682		
175	Каша овсяная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
376	Чай с сахаром	200	0,051	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,008	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,300	0,440	0,440	26,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	300,000	17,115	12,741	84,894	524,209	0,223	1,470	85,468	1,580	344,800	338,984	59,782	2,777		
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		
88/2011	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,853	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,074	14,595	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,300	0,330	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330		
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	35,869	23,494	82,488	686,228	0,356	58,744	250,626	4,181	126,453	433,946	108,531	4,820		
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Полдник	300,000	9,280	11,606	77,756	449,066	0,126	1,867	52,517	4,678	35,484	108,357	19,755	2,596		
	Итого за Воскресенье - 2 7-11 лет	1 540,000	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193		

День/неделя: Понедельник - 3 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	Мг	Fe		
204	Рожь отварная с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,008	4,950	8,240	4,400	0,859		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,300	0,440	0,440	26,000	26,000	5,600	0,440		
	Фрукт. Пшт.	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	13,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за Завтрак	370,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957		
71	Огушка свежее порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830		
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	70,220	2,516	0,828		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,044	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	0,828		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,300	0,330	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330		
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	24,478	30,942	89,565	737,063	0,706	25,860	217,452	4,223	111,902	369,660	111,312	7,290		
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	19,400	59,400	3,310	32,250	179,415	17,783	1,767		
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	0,060	242,000	188,000	30,000	0,200		
	Итого за Полдник	300,000	17,903	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	99,400	3,310	271,250	317,415	47,783	1,967		
	Итого за Понедельник - 3 7-11 лет	1 610,000	59,813	60,667	269,913	1 872,762	1,150	42,960	394,852	11,423	693,412	957,365	234,715	15,223		

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
День/неделя: Вторник - 3-7-11 лет															
Наименование дней недели, блюдо															
<i>Завтрак</i>															
173	Каша овсяная	200	8,298	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535	
382	Каша с мясом	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019	
209	Хлеб пшеничный	50	3,600	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	32,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Яблоко отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	157,000	0,600	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>29,178</i>	<i>22,084</i>	<i>89,236</i>	<i>674,721</i>	<i>0,424</i>	<i>2,600</i>	<i>306,120</i>	<i>1,555</i>	<i>328,530</i>	<i>551,480</i>	<i>106,550</i>	<i>5,604</i>	
<i>Обед</i>															
71	Пюре из овощей	60	0,560	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	
259	Жареное мясо-пюре	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	39,590	190,740	45,580	2,487	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	6,840	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	3,000	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за обед</i>	<i>700,000</i>	<i>21,411</i>	<i>30,499</i>	<i>82,471</i>	<i>609,887</i>	<i>0,441</i>	<i>44,453</i>	<i>272,652</i>	<i>4,940</i>	<i>89,412</i>	<i>299,199</i>	<i>86,927</i>	<i>4,721</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	4,326	83,580	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883	0,883	
	<i>Итого за полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,792</i>	<i>13,736</i>	<i>81,078</i>	<i>491,314</i>	<i>0,156</i>	<i>1,700</i>	<i>43,665</i>	<i>5,938</i>	<i>35,337</i>	<i>117,833</i>	<i>20,396</i>	<i>2,366</i>	
<i>Итого за Вторник - 3-7-11 лет</i>															
	<i>Итого за Вторник - 3-7-11 лет</i>	<i>1 500,000</i>	<i>61,381</i>	<i>56,319</i>	<i>252,745</i>	<i>1 767,022</i>	<i>1,021</i>	<i>48,753</i>	<i>672,637</i>	<i>12,233</i>	<i>451,309</i>	<i>968,512</i>	<i>213,873</i>	<i>12,691</i>	
День/неделя: Среда - 3-7-11 лет															
Наименование дней недели, блюдо															
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	4,000	12,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в лед. ул.	200	22,400	0,000	90,000	90,000	0,020	2,000	14,000	1,560	195,280	350,040	67,310	5,368	
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>36,087</i>	<i>13,579</i>	<i>101,679</i>	<i>639,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,560</i>	<i>195,280</i>	<i>350,040</i>	<i>67,310</i>	<i>5,368</i>	
<i>Обед</i>															
	Июль овсяная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	22,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
108	Суп картофельный с елками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174	
229	Рыба, тушеная с овощами	90	12,197	5,700	1,479	106,019	0,093	1,813	209,010	2,361	38,610	190,670	46,755	0,798	
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,352	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	3,000	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за обед</i>	<i>740,000</i>	<i>28,467</i>	<i>23,411</i>	<i>91,861</i>	<i>705,623</i>	<i>0,532</i>	<i>43,368</i>	<i>434,310</i>	<i>7,240</i>	<i>158,544</i>	<i>455,082</i>	<i>124,361</i>	<i>4,930</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,240	8,240	4,400	0,859	0,859	
	<i>Итого за полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,244</i>	<i>11,602</i>	<i>77,636</i>	<i>447,706</i>	<i>0,125</i>	<i>0,267</i>	<i>52,437</i>	<i>4,670</i>	<i>33,884</i>	<i>107,477</i>	<i>19,735</i>	<i>2,572</i>	
<i>Итого за Среда - 3-7-11 лет</i>															
	<i>Итого за Среда - 3-7-11 лет</i>	<i>1 650,000</i>	<i>63,798</i>	<i>48,592</i>	<i>271,176</i>	<i>1 792,548</i>	<i>0,847</i>	<i>47,961</i>	<i>570,327</i>	<i>13,470</i>	<i>388,208</i>	<i>912,599</i>	<i>204,946</i>	<i>12,870</i>	
День/неделя: Четверг - 3-7-11 лет															
Наименование дней недели, блюдо															
<i>Завтрак</i>															
175	Каша овсяная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	4,000	12,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт, лед	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	0,300	0,300	34,500	19,500	4,400	0,450	
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>12,887</i>	<i>10,028</i>	<i>85,185</i>	<i>491,371</i>	<i>0,268</i>	<i>91,677</i>	<i>49,100</i>	<i>0,971</i>	<i>181,650</i>	<i>210,220</i>	<i>60,610</i>	<i>1,686</i>	
<i>Обед</i>															
71	Пюре из овощей	60	0,560	0,120	2,280	14,400	0,036	0,036	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	
274	Зразы рубленные из мяса	90	13,217	23,910	11,651	315,984	0,266	2,798	48,188	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,240	8,240	4,400	0,856	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	3,000	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,080</i>	<i>31,637</i>	<i>86,359</i>	<i>734,064</i>	<i>0,667</i>	<i>23,022</i>	<i>367,902</i>	<i>5,876</i>	<i>113,300</i>	<i>386,253</i>	<i>138,650</i>	<i>7,687</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	65,176	363,698	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216	
357	Кисель витаминизированный	200	24,180	0,000	97,900	97,900	0,440	0,440	2,200	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050	
	<i>Итого за полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,922</i>	<i>14,511</i>	<i>69,356</i>	<i>460,998</i>	<i>0,152</i>	<i>20,240</i>	<i>115,287</i>	<i>4,886</i>	<i>66,419</i>	<i>161,327</i>	<i>23,516</i>	<i>2,266</i>	
<i>Итого за Четверг - 3-7-11 лет</i>															
	<i>Итого за Четверг - 3-7-11 лет</i>	<i>1 630,000</i>	<i>50,889</i>	<i>56,176</i>	<i>240,900</i>	<i>1 686,433</i>	<i>1,081</i>	<i>134,939</i>	<i>532,589</i>	<i>11,733</i>	<i>361,369</i>	<i>757,800</i>	<i>222,776</i>	<i>11,639</i>	

День/неделя: Пятница - 3-7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
268	Булочки мясные с помидорами соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
176	Каша гречневая жидкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	4,859	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>310,000</i>	<i>21,017</i>	<i>30,223</i>	<i>68,302</i>	<i>630,852</i>	<i>0,518</i>	<i>1,774</i>	<i>96,921</i>	<i>4,122</i>	<i>57,399</i>	<i>287,050</i>	<i>107,080</i>	<i>5,604</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102	Суп картофельный с горошком на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
293	Пшеничное запеченный	90	23,402	13,678	4,483	225,349	0,131	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983	
304	Пюре из брокколи с мясом	150	17,283	4,101	36,128	230,691	0,608	16,000	90,890	0,565	248,700	80,470	5,137	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	3,960	5,160	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>51,197</i>	<i>24,678</i>	<i>98,165</i>	<i>828,981</i>	<i>1,123</i>	<i>21,318</i>	<i>243,106</i>	<i>4,850</i>	<i>180,432</i>	<i>626,614</i>	<i>165,296</i>	<i>10,263</i>
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	0,660	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кисломолочный напиток	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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,356</i>	<i>18,681</i>	<i>76,315</i>	<i>544,566</i>	<i>0,194</i>	<i>43,885</i>	<i>6,130</i>	<i>0,860</i>	<i>496,000</i>	<i>368,000</i>	<i>56,000</i>	<i>0,400</i>
	<i>Итого за Пятница - 3-7-11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>88,570</i>	<i>73,632</i>	<i>242,782</i>	<i>2 004,399</i>	<i>1,835</i>	<i>23,692</i>	<i>449,312</i>	<i>15,432</i>	<i>512,618</i>	<i>1 206,377</i>	<i>315,892</i>	<i>17,490</i>

День/неделя: Суббота - 3-7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Каша овсяная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	6,840	0,248	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>700,000</i>	<i>23,551</i>	<i>24,523</i>	<i>94,681</i>	<i>694,397</i>	<i>0,339</i>	<i>24,868</i>	<i>491,792</i>	<i>6,005</i>	<i>100,122</i>	<i>331,370</i>	<i>95,287</i>	<i>4,392</i>
<i>Обед</i>														
71	Отурица свежее порционное	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ на свежей капусте с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	6,840	0,248	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,551</i>	<i>24,523</i>	<i>94,681</i>	<i>694,397</i>	<i>0,339</i>	<i>24,868</i>	<i>491,792</i>	<i>6,005</i>	<i>100,122</i>	<i>331,370</i>	<i>95,287</i>	<i>4,392</i>
406	Хлебобулочное изделие	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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	4,859	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,311</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>
	<i>Итого за Суббота - 3-7-11 лет</i>	<i>1 500,000</i>	<i>41,730</i>	<i>42,005</i>	<i>239,496</i>	<i>1 509,704</i>	<i>0,638</i>	<i>45,901</i>	<i>560,809</i>	<i>11,933</i>	<i>295,314</i>	<i>592,711</i>	<i>157,412</i>	<i>12,050</i>

День/неделя: Воскресенье - 3-7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000	0,020	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
173	Каша овсяная молочная	200	8,298	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	4,859	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,018</i>	<i>22,395</i>	<i>113,252</i>	<i>716,279</i>	<i>0,341</i>	<i>1,400</i>	<i>82,000</i>	<i>2,483</i>	<i>168,260</i>	<i>293,020</i>	<i>76,550</i>	<i>3,904</i>
<i>Обед</i>														
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	0,510
88/2011	Шш из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
	Бурдуль	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,938	85,647	256,122	33,066	2,135
202	Рожки открытые	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	19,340	0,910	53,160	9,720	0,994	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>37,609</i>	<i>33,586</i>	<i>102,627</i>	<i>878,788</i>	<i>0,371</i>	<i>35,856</i>	<i>416,792</i>	<i>8,675</i>	<i>168,570</i>	<i>425,893</i>	<i>89,378</i>	<i>5,598</i>
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160	23,325	3,573	24,786	100,778	15,612	1,352	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,138</i>	<i>7,550</i>	<i>79,657</i>	<i>427,345</i>	<i>0,162</i>	<i>1,700</i>	<i>23,905</i>	<i>3,581</i>	<i>109,498</i>	<i>20,492</i>	<i>2,235</i>	
	<i>Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>63,825</i>	<i>63,531</i>	<i>295,536</i>	<i>2 022,412</i>	<i>1,074</i>	<i>38,956</i>	<i>522,697</i>	<i>14,739</i>	<i>368,166</i>	<i>828,411</i>	<i>186,570</i>	<i>11,737</i>

Возрастная группа 7-11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704	463,289	773,462	175,838	10,704	
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,995	971,352	199,417	9,398	547,995	971,352	199,417	9,398	
Среда - 1	76,479	59,146	264,876	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496	452,022	1 021,798	239,418	18,496	
Четверг - 1	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139	13,096	734,795	1 279,990	279,139	13,096	
Пятница - 1	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779	224,593	721,037	177,296	10,779	
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119	1 825,975	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006	322,562	758,634	210,210	13,006	
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674	302,169	673,526	206,034	14,674	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,243	57,173	263,515	1 828,377	1,045	56,584	534,564	13,164	435,261	885,686	212,479	12,879	435,261	885,686	212,479	12,879	
Понедельник - 2	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,972	947,444	179,459	16,840	367,972	947,444	179,459	16,840	
Среда - 2	45,829	56,392	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741	602,272	1 079,904	263,265	13,741	
Четверг - 2	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575	342,852	687,750	212,879	11,575	
Пятница - 2	54,865	258,346	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539	200,958	660,418	156,859	10,539	
Суббота - 2	59,879	70,391	310,829	2 118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	559,271	922,365	204,592	11,751	559,271	922,365	204,592	11,751	
Воскресенье - 2	48,894	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853	324,932	666,103	163,970	11,853	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193	506,737	881,287	188,068	10,193	
Понедельник - 3	59,813	56,165	256,101	1 765,383	0,954	59,465	530,790	13,327	414,992	693,412	957,365	15,223	414,992	693,412	957,365	15,223	
Вторник - 3	61,381	56,319	252,745	1 767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,409	968,512	213,873	12,691	451,409	968,512	213,873	12,691	
Среда - 3	63,798	48,592	271,176	1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870	388,208	912,599	204,946	12,870	
Четверг - 3	50,889	56,176	240,900	1 686,333	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639	361,369	757,800	222,776	11,639	
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490	512,618	1 206,377	315,892	17,490	
Суббота - 3	41,730	42,005	239,496	1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050	295,314	592,711	157,412	12,050	
Воскресенье - 3	63,825	63,531	295,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737	368,166	828,411	186,570	11,737	
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	61,429	57,275	258,935	1 807,897	1,092	54,737	521,889	12,995	438,628	889,111	219,455	13,386	438,628	889,111	219,455	13,386	
ИТОГО среднее за 3 недели	59,840	57,071	259,517	1 800,552	1,030	56,929	529,081	13,162	429,627	869,945	209,173	12,874	429,627	869,945	209,173	12,874	
Норма СанПиН	53,9	55,3	235	1 645	0,84	42	490	8,4	770	175	8,4		770	175	8,4		

Возрастная группа 7-11 лет

	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день			
Понедельник - 1	570,000	700,000	300,000	1 570,000			
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000			
Среда - 1	610,000	740,000	300,000	1 650,000			
Четверг - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000			
Пятница - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000			
Суббота - 1	640,000	700,000	300,000	1 640,000			
Воскресенье - 1	590,000	770,000	300,000	1 660,000			
Понедельник - 2	540,000	770,000	300,000	1 610,000			
Вторник - 2	655,000	740,000	300,000	1 695,000			
Среда - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000			
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000			
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000			
Суббота - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000			
Воскресенье - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000			
Понедельник - 3	570,000	740,000	300,000	1 610,000			
Вторник - 3	500,000	700,000	300,000	1 500,000			
Среда - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000			
Четверг - 3	590,000	740,000	300,000	1 630,000			
Пятница - 3	510,000	740,000	300,000	1 550,000			
Суббота - 3	590,000	700,000	300,000	1 590,000			
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000			
ИТОГО среднее за 3 недели	556	733	300	1 589			
Норма СанПиН	500	700	300	1 500			

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,274	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,300	64,500	0,680	26,000	5,200	6,000	0,480
338	Фрукт, штг	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	0,300	51,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,600</i>	<i>13,347</i>	<i>94,633</i>	<i>585,230</i>	<i>0,256</i>	<i>0,924</i>	<i>88,900</i>	<i>2,260</i>	<i>366,030</i>	<i>313,880</i>	<i>51,660</i>	<i>3,291</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,320	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	79,200	0,120	12,500	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>34,575</i>	<i>31,495</i>	<i>119,105</i>	<i>905,752</i>	<i>0,625</i>	<i>30,953</i>	<i>768,431</i>	<i>7,912</i>	<i>125,392</i>	<i>475,429</i>	<i>137,911</i>	<i>6,784</i>
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	165,039	40,733	165,039	23,395	2,273
377	Чай с лимонком	200	0,256	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>16,197</i>	<i>22,695</i>	<i>123,032</i>	<i>761,140</i>	<i>0,234</i>	<i>1,700</i>	<i>68,029</i>	<i>9,291</i>	<i>47,283</i>	<i>174,159</i>	<i>28,275</i>	<i>3,156</i>
	Итого за Понедельник - 1 12 лет и старше	1 800,000	70,372	67,537	336,570	2 252,122	1,095	122,977	925,351	19,563	538,705	963,468	219,846	13,231

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	3,000	2,400	3,000	0,020	0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	270,000	0,040	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
175	Каша молочная "Дружба"	250	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	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>16,977</i>	<i>26,163</i>	<i>116,468</i>	<i>767,071</i>	<i>0,282</i>	<i>1,976</i>	<i>103,500</i>	<i>2,558</i>	<i>176,980</i>	<i>260,870</i>	<i>59,980</i>	<i>2,502</i>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
108	Суп картофельный с овощами на курином бульоне	250	8,716	8,992	24,686	213,740	0,127	11,550	257,875	2,775	34,018	110,490	22,370	1,468
293	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,577	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,044	18,263	74,595	0,005	0,180	6,248	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	79,200	0,120	12,500	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>45,997</i>	<i>30,673</i>	<i>112,538</i>	<i>918,695</i>	<i>0,719</i>	<i>52,962</i>	<i>315,001</i>	<i>5,135</i>	<i>158,474</i>	<i>575,483</i>	<i>131,106</i>	<i>6,401</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	184,000	28,000	28,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>17,819</i>	<i>21,129</i>	<i>85,012</i>	<i>608,339</i>	<i>0,226</i>	<i>5,000</i>	<i>113,920</i>	<i>7,223</i>	<i>284,848</i>	<i>310,175</i>	<i>49,336</i>	<i>2,812</i>
	Итого за Вторник - 1 12 лет и старше	1 790,000	80,793	77,965	314,018	2 294,105	1,227	59,938	532,421	14,934	620,242	1 146,528	240,422	11,715

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимонком	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	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
348	Сок 200 мл в бутыл.	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>30,219</i>	<i>15,587</i>	<i>108,593</i>	<i>702,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,666</i>	<i>218,150</i>	<i>399,140</i>	<i>68,250</i>	<i>3,590</i>
<i>Обед</i>														
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
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
268	Котлеты рубленные из мяса	180	14,157	22,700	43,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,624	30,140	149,760	22,690	1,849
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	108,380	298,350	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,044	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	8,828	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	79,200	0,120	12,500	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>44,627</i>	<i>35,621</i>	<i>127,606</i>	<i>1 016,084</i>	<i>1,450</i>	<i>55,678</i>	<i>430,313</i>	<i>5,917</i>	<i>229,043</i>	<i>609,461</i>	<i>187,402</i>	<i>12,207</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,272	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,585</i>	<i>21,823</i>	<i>80,813</i>	<i>598,122</i>	<i>0,229</i>	<i>29,800</i>	<i>173,445</i>	<i>7,901</i>	<i>101,302</i>	<i>247,553</i>	<i>38,777</i>	<i>4,184</i>
	Итого за Среду - 1 12 лет и старше	1 880,000	94,431	73,033	317,012	2 316,575	1,871	89,888	702,138	14,824	548,995	1 256,154	294,429	21,981

День/неделя: Воскресенье - 1 12 лет и старше

№ 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		
181	Каша манная молочная	250	7.613	7.133	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	138,940	146,596	24,404	0,544			
384	Кофеиный напиток	200	2,664	2,700	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукт. луг	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	4,284			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>13,917</i>	<i>10,753</i>	<i>539,326</i>	<i>0,229</i>	<i>17,093</i>	<i>55,800</i>	<i>1,437</i>	<i>190,940</i>	<i>189,096</i>	<i>43,504</i>	<i>4,284</i>			
	<i>Обед</i>															
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	2,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
108	Суп картофельный с овощами на курином бульоне	250	5,341	8,899	200,240	0,117	11,550	284,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280			
279	Пюре из яблок с томатным соусом	130	12,699	24,037	16,943	0,233	4,464	83,920	3,806	29,000	151,474	26,580	1,669			
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000		0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	64,800	0,072	3,600	5,760	3,960	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>31,309</i>	<i>39,998</i>	<i>989,601</i>	<i>0,815</i>	<i>44,774</i>	<i>531,297</i>	<i>8,277</i>	<i>131,783</i>	<i>478,794</i>	<i>182,010</i>	<i>9,224</i>			
406	Хлебобулочные изделия	150	13,567	17,333	591,376	0,187	0,250	77,990	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Подвиж</i>	<i>350,000</i>	<i>13,767</i>	<i>17,384</i>	<i>109,942</i>	<i>0,188</i>	<i>0,350</i>	<i>78,420</i>	<i>7,007</i>	<i>48,357</i>	<i>157,114</i>	<i>26,716</i>	<i>3,429</i>			
	<i>Итого за Воскресенье - 1 12 лет и старше</i>	<i>1 910,000</i>	<i>58,993</i>	<i>68,135</i>	<i>330,468</i>	<i>1,232</i>	<i>62,217</i>	<i>665,517</i>	<i>16,721</i>	<i>371,080</i>	<i>825,004</i>	<i>252,230</i>	<i>16,937</i>			

День/неделя: Понедельник - 2 12 лет и старше

№ 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		
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	492,401	0,210	1,137	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351			
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			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,680	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
338	Фрукт. луг	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	4,284			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>37,837</i>	<i>37,809</i>	<i>704,289</i>	<i>0,300</i>	<i>16,257</i>	<i>656,800</i>	<i>3,834</i>	<i>284,940</i>	<i>610,930</i>	<i>65,660</i>	<i>10,990</i>			
	<i>Обед</i>															
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500			
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057			
268	Витаминные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	0,348	1,828	82,522	3,752	155,643	25,210	1,983				
178	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	226,971	0,052	20,000		0,690	10,000	98,250	32,220	0,679			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	7,470	0,005	0,180	0,248	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>32,887</i>	<i>40,372</i>	<i>1 034,304</i>	<i>0,879</i>	<i>19,072</i>	<i>332,552</i>	<i>7,806</i>	<i>146,441</i>	<i>475,631</i>	<i>136,566</i>	<i>6,971</i>			
406	Хлебобулочные изделия	150	12,019	16,129	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612			
	Кисломолочный напиток	200														
	<i>Итого за Подвиж</i>	<i>350,000</i>	<i>12,019</i>	<i>16,129</i>	<i>500,339</i>	<i>0,186</i>	<i>4,400</i>	<i>47,920</i>	<i>7,023</i>	<i>36,848</i>	<i>126,175</i>	<i>21,336</i>	<i>2,612</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 2 12 лет и старше</i>	<i>1 860,000</i>	<i>82,743</i>	<i>94,250</i>	<i>2 630,010</i>	<i>1,365</i>	<i>39,729</i>	<i>1 037,272</i>	<i>18,663</i>	<i>468,229</i>	<i>1 212,736</i>	<i>233,562</i>	<i>20,573</i>			

День/неделя: Вторник - 2 12 лет и старше

№ 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		
175	Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
382	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	273,371	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
348	Кефир с молоком	200	3,880	3,100	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,680	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348	Сок 200 мл в пак. уп.	200			90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>705,000</i>	<i>17,873</i>	<i>15,618</i>	<i>620,601</i>	<i>0,274</i>	<i>4,928</i>	<i>101,820</i>	<i>0,963</i>	<i>434,800</i>	<i>439,070</i>	<i>95,330</i>	<i>5,441</i>			
	<i>Обед</i>															
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,622	6,890	175,293	0,251	9,504	213,531	3,045	42,232	132,096	38,761	2,268			
268	Рыба запеченная	100	19,729	6,134	4,195	0,142	0,600	-12,000	2,650	52,760	294,010	67,180	1,061			
178	Картофельные пюре	180	3,904	4,745	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,840	116,060	41,370	1,589			
342	Компот ассорти	180	0,198	12,552	57,240	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>40,993</i>	<i>19,683</i>	<i>776,886</i>	<i>0,865</i>	<i>68,898</i>	<i>432,133</i>	<i>7,172</i>	<i>193,052</i>	<i>674,166</i>	<i>188,911</i>	<i>7,414</i>			
424	Хлебобулочные изделия	150	18,455	19,136	711,089	0,262	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,170	4,880	0,883			
	<i>Итого за Подвиж</i>	<i>350,000</i>	<i>18,691</i>	<i>19,191</i>	<i>724,252</i>	<i>0,264</i>	<i>1,700</i>	<i>89,680</i>	<i>7,974</i>	<i>54,925</i>	<i>263,243</i>	<i>31,554</i>	<i>3,533</i>			
	<i>Итого за Вторник - 2 12 лет и старше</i>	<i>1 945,000</i>	<i>71,557</i>	<i>54,492</i>	<i>3 375,584</i>	<i>1,403</i>	<i>75,526</i>	<i>623,633</i>	<i>16,109</i>	<i>682,777</i>	<i>1 286,479</i>	<i>315,795</i>	<i>16,388</i>			

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	
174	Каша рисовая молочная	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,320	181,350	40,880	0,656		
384	Софлейный напиток	2,664	2,700	113,400	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	90,000	51,000	0,300	34,500	19,500	0,450			
	Фрукт. луг.	13,906	10,401	98,700	552,991	0,227	92,015	54,600	1,054	210,320	241,850	65,980	7,546		
	Итого за Завтрак	13,906	10,401	98,700	552,991	0,227	92,015	54,600	1,054	210,320	241,850	65,980	7,546		
	Обед														
103	Икра овощная	1,700	9,000	136,000	136,000	0,020	7,000	41,000	3,100	37,000	15,000	0,700			
103	Суп картофельный с перемалывом на курином бульоне	1,852	3,255	12,480	86,781	0,037	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559		
274	Зразы рубленные из мяса	14,438	25,486	13,055	340,902	0,296	3,078	89,700	3,685	53,040	181,380	23,970	2,374		
173	Каша гречневая вязкая	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	13,680	0,402	135,370	88,220	2,987			
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	50,738	12,165	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	90,000	51,000	0,300	34,500	19,500	0,450			
	Хлеб ржанно-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	30,251	44,514	110,890	980,612	0,769	18,242	310,311	9,309	165,332	471,609	166,221	9,060		
410	Хлебобулочное изделие	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,480	42,920	6,863	39,185	121,246	27,094	2,562		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Подвиг	11,676	15,722	126,541	684,591	0,174	0,580	43,420	7,103	44,135	129,486	26,494	3,421		
	Итого за Среда - 2, 12 лет и старше	55,833	70,637	336,131	2 218,194	1,170	110,757	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027		

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	
279	Тертельки мясные с томатным соусом	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965		
202	Рожки отварные	7,142	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	54,748	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	90,000	51,000	0,300	34,500	19,500	0,450			
	Итого за Завтрак	24,877	26,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,500	6,556	65,690	256,510	47,740	4,476		
	Обед														
71	Огурцы свежие порционные	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	Борс на свежей капусте с картофелем со сметаной на курином бульоне	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	Рагу овощное из птицы	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	0,234	18,263	7,459	0,005	0,180	0,248	0,248	0,248	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	90,000	51,000	0,300	34,500	19,500	0,450			
	Хлеб ржанно-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	28,620	30,176	96,609	772,677	0,537	58,904	804,050	7,118	141,361	413,308	123,516	6,382		
415	Хлебобулочное изделие	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240	0,440	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028		
357	Кисель витаминизированный	24,180	24,180	97,900	97,900	0,020	0,440	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028		
	Итого за Четверг - 2, 12 лет и старше	14,854	11,248	123,926	656,868	0,240	0,440	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028		
	Итого за Четверг - 2, 12 лет и старше	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		

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Е	Са	Р	Мg	Fe	
173	Масло сливочное	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000	0,020			
	Печенье	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	14,500	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919		
376	Каша пшеничная молочная	11,026	8,863	57,608	335,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919		
	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	90,000	51,000	0,300	34,500	19,500	0,450			
	Итого за Завтрак	18,246	24,174	123,106	788,829	0,405	1,725	91,000	2,532	202,010	346,110	90,840	4,288		
	Обед														
71	Пловоды свежие порционные	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
108	Суп картофельный с кашей на курином бульоне	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	23,760	1,749		
202	Рожки отварные	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
349	Компот из свежих яблок	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	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	90,000	51,000	0,300	34,500	19,500	0,450			
	Хлеб ржанно-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	33,240	35,151	145,948	1 039,073	0,668	44,700	501,877	8,227	148,623	403,590	104,610	7,505		
415	Хлебобулочное изделие	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273			
	Кисломолочный напиток	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	0,600	242,000	188,000	30,000	0,200		
	Итого за Подвиг	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,039	53,395	2,473		
	Итого за Пятница - 2, 12 лет и старше	73,047	86,965	390,323	2 639,294	1,365	48,225	700,317	20,542	633,566	1 102,739	248,845	14,266		

День недели: Суббота - 2. 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша манная молочная	250	7,133	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	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	0,045	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,400
338	Фрукт. Лип	150	0,600	0,600	14,700	24,000	0,045	18,325	45,580	7,373	197,490	198,216	48,384	5,167
	Итого за Завтрак	680,000	17,289	8,108	480,674	480,674	0,195	18,325	45,580	7,373	197,490	198,216	48,384	5,167
	Обед													
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	3,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
260	Омлет из яиц	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,099	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	98,250	0,690	10,000	32,720	6,679	0,036
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,160	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,045	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	890,000	30,555	24,929	109,861	797,102	0,475	44,590	356,651	6,947	111,846	409,884	117,817	4,757
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	4,500	0,008	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	350,000	19,585	21,823	80,813	598,122	0,229	29,800	177,443	7,301	101,302	247,553	38,777	4,184
	Итого за Суббота - 2. 12 лет и старше	1 880,000	61,629	54,860	279,656	1 875,898	0,899	92,715	575,676	15,621	410,638	846,653	204,978	14,108
День недели: Воскресенье - 2. 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Бульбобор горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	137,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
7	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,479	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	4,500	0,008	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,045	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	18,575	14,236	93,552	578,309	0,256	1,769	94,068	1,417	374,230	376,134	68,652	2,973
	Обед													
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	3,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
293	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,145	3,527	0,438	1,253	15,867	2,236	236,094	26,861	1,092	1,889
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	233,602	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,885
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,045	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	890,000	39,246	27,620	95,223	797,166	0,687	75,269	342,980	4,948	151,613	513,327	131,583	5,937
	Полдник													
406	Хлебобулочное изделие	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
377	Чай с лимоном	200	0,256	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	13,823	17,388	110,062	646,324	0,189	1,950	78,500	7,015	49,957	157,994	27,196	3,453
	Итого за Воскресенье - 2. 12 лет и старше	1 790,000	71,724	59,244	298,837	2 021,799	1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363
День недели: Понедельник - 3. 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	4,500	0,008	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,045	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт. Лип	150	0,600	0,600	14,700	24,000	0,045	18,325	45,580	7,373	197,490	198,216	48,384	5,167
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101
	Обед													
71	Омлет свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	33,162	55,089	23,851	1,044
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	13,680	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,400	0,072	5,760	3,960	3,240	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,045	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	890,000	28,991	35,503	108,197	871,393	0,849	33,177	277,310	5,039	138,941	448,178	173,001	8,768
	Полдник													
424	Хлебобулочное изделие	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	0,660	180,000	0,060	48,375	194,123	26,674	2,650
200	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	0,060	242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	24,055	24,136	125,850	816,089	0,322	1,800	129,100	7,966	290,175	382,123	56,674	2,850
	Итого за Понедельник - 3. 12 лет и старше	1 830,000	72,136	73,206	332,310	2 284,712	1,392	50,301	495,310	15,025	768,746	1 126,181	278,335	17,719

День/неделя: Вторник - 3-12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У	Б	С	А	Е	Са	Р	Fe	
<i>Завтрак</i>													
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	137,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840
382	Кляца с мясом	200	3,880	3,100	18,182	117,450	0,044	1,300	20,720	0,012	125,120	116,200	31,000
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	0,550	7,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>37,406</i>	<i>22,863</i>	<i>101,090</i>	<i>747,271</i>	<i>0,488</i>	<i>2,923</i>	<i>315,120</i>	<i>1,404</i>	<i>362,280</i>	<i>604,370</i>	<i>120,840</i>
<i>Обед</i>													
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
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	36,977
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	1,120	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>27,339</i>	<i>26,263</i>	<i>101,662</i>	<i>754,005</i>	<i>0,374</i>	<i>59,381</i>	<i>307,433</i>	<i>6,468</i>	<i>115,222</i>	<i>304,016</i>	<i>113,033</i>
<i>Полдник</i>													
415	Хлебобулочное изделие	150	15,061	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	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>16,297</i>	<i>22,695</i>	<i>123,032</i>	<i>761,140</i>	<i>0,234</i>	<i>1,700</i>	<i>68,020</i>	<i>9,791</i>	<i>47,283</i>	<i>174,159</i>	<i>28,275</i>
<i>Итого за Вторник - 3-12 лет и старше</i>													
	<i>Итого за Вторник - 3-12 лет и старше</i>	<i>1 760,000</i>	<i>74,942</i>	<i>72,823</i>	<i>325,784</i>	<i>2 262,416</i>	<i>1,296</i>	<i>64,206</i>	<i>750,575</i>	<i>17,663</i>	<i>524,785</i>	<i>1 162,745</i>	<i>262,148</i>

День/неделя: Среда - 3-12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У	Б	С	А	Е	Са	Р	Fe	
<i>Завтрак</i>													
188	Запеканка рисовая с творогом и свежими яблоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600
	<i>Сок 200 мл в энд. шт.</i>	<i>200</i>	<i>22,400</i>	<i>22,400</i>	<i>22,400</i>	<i>90,200</i>	<i>0,020</i>	<i>2,000</i>	<i>2,000</i>	<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>2,000</i>	<i>2,800</i>
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>30,219</i>	<i>15,587</i>	<i>108,593</i>	<i>702,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,606</i>	<i>218,150</i>	<i>399,140</i>	<i>68,250</i>
<i>Обед</i>													
108	Яйца отварная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
229	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	8,716	8,992	24,686	213,740	0,127	11,550	257,875	2,775	34,018	110,490	22,370
128	Рыба, тушенная с овощами	100	14,181	5,812	1,479	113,005	0,107	1,875	210,258	2,598	43,602	220,624	53,620
342	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,654	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,004	0,054	0,004	0,004	8,000	26,000	5,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	1,120	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>35,139</i>	<i>30,243</i>	<i>114,869</i>	<i>890,947</i>	<i>0,666</i>	<i>34,219</i>	<i>491,733</i>	<i>9,239</i>	<i>202,600</i>	<i>509,174</i>	<i>153,960</i>
<i>Полдник</i>													
406	Хлебобулочное изделие	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,767</i>	<i>17,384</i>	<i>109,942</i>	<i>644,964</i>	<i>0,188</i>	<i>0,350</i>	<i>78,420</i>	<i>7,007</i>	<i>48,357</i>	<i>157,114</i>	<i>26,716</i>
<i>Итого за Среда - 3-12 лет и старше</i>													
	<i>Итого за Среда - 3-12 лет и старше</i>	<i>1 880,000</i>	<i>79,125</i>	<i>63,214</i>	<i>333,404</i>	<i>2 238,280</i>	<i>1,066</i>	<i>58,979</i>	<i>668,533</i>	<i>17,663</i>	<i>469,187</i>	<i>1 116,428</i>	<i>248,926</i>

День/неделя: Четверг - 3-12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У	Б	С	А	Е	Са	Р	Fe	
<i>Завтрак</i>													
175	Каша молочная "Дружба"	250	2,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	132,080	186,870	44,380
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600
	Фрукт. Лиг	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	0,300	34,500	19,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>14,347</i>	<i>11,523</i>	<i>93,843</i>	<i>545,471</i>	<i>0,301</i>	<i>91,976</i>	<i>58,000</i>	<i>1,008</i>	<i>211,080</i>	<i>247,370</i>	<i>69,480</i>
<i>Обед</i>													
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
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551
274	Завтрак рубленый из мяса	100	14,438	25,486	13,055	30,040	0,296	3,078	89,700	3,685	53,040	181,380	23,970
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,598	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	1,120	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>29,613</i>	<i>35,210</i>	<i>105,570</i>	<i>867,252</i>	<i>0,808</i>	<i>34,642</i>	<i>493,233</i>	<i>6,991</i>	<i>136,732</i>	<i>459,729</i>	<i>170,741</i>
<i>Полдник</i>													
406	Хлебобулочное изделие	150	19,383	21,772	67,770	544,734	0,278	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377
357	Кисель витаминизированный	200	24,180	97,900	24,180	97,900	0,440	0,440	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,383</i>	<i>21,772</i>	<i>97,950</i>	<i>642,634</i>	<i>0,228</i>	<i>30,140</i>	<i>172,945</i>	<i>7,321</i>	<i>98,552</i>	<i>241,113</i>	<i>34,977</i>
<i>Итого за Четверг - 3-12 лет и старше</i>													
	<i>Итого за Четверг - 3-12 лет и старше</i>	<i>1 880,000</i>	<i>63,347</i>	<i>69,005</i>	<i>291,363</i>	<i>2 065,357</i>	<i>1,327</i>	<i>156,758</i>	<i>724,178</i>	<i>15,230</i>	<i>446,364</i>	<i>948,212</i>	<i>275,198</i>

День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
268	Вагони мясные с помидорами соусом	130	14,500	27,715	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983			
171	Каша гречневая рассычатая	180	10,413	9,957	46,933	118,661	0,354	40,000	0,756	27,480	248,110	164,220	5,543				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	19,680	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>28,153</i>	<i>38,063</i>	<i>93,816</i>	<i>819,386</i>	<i>0,747</i>	<i>1,928</i>	<i>123,022</i>	<i>4,948</i>	<i>71,140</i>	<i>457,993</i>	<i>199,430</i>	<i>8,825</i>			
<i>Обед</i>																	
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700			
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	206,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057			
293	Пюре из запеченной картошки	100	21,381	23,536	39,081	298,081	0,084	2,544	83,420	1,551	23,120	195,500	27,120	1,961			
304	Пюре из брокколи с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,750	20,000	0,680	108,380	298,520	96,570	6,159				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,240	3,960	0,828				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>55,728</i>	<i>36,083</i>	<i>120,935</i>	<i>1 040,733</i>	<i>1,314</i>	<i>32,208</i>	<i>409,951</i>	<i>5,719</i>	<i>229,022</i>	<i>710,709</i>	<i>199,111</i>	<i>13,263</i>			
<i>Полдник</i>																	
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	0,783	40,733	165,039	23,395	2,273				
	Кислое молоко	200	5,800	8,400	8,400	108,000	0,040	0,600	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>21,761</i>	<i>31,040</i>	<i>118,269</i>	<i>814,392</i>	<i>0,272</i>	<i>6,600</i>	<i>133,440</i>	<i>9,983</i>	<i>288,733</i>	<i>349,039</i>	<i>51,395</i>	<i>2,473</i>			
	<i>Итого за Пятница - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>105,692</i>	<i>101,786</i>	<i>334,120</i>	<i>2 684,711</i>	<i>2,333</i>	<i>34,756</i>	<i>666,413</i>	<i>20,650</i>	<i>588,895</i>	<i>1 497,741</i>	<i>449,936</i>	<i>24,563</i>			

День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
338	Фрукты, йогурт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>11,489</i>	<i>8,108</i>	<i>88,982</i>	<i>406,674</i>	<i>0,195</i>	<i>18,325</i>	<i>45,580</i>	<i>1,373</i>	<i>197,490</i>	<i>198,216</i>	<i>48,484</i>	<i>5,167</i>			
<i>Обед</i>																	
71	Отушка с овощами 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 с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	33,162	55,089	23,851	1,044			
291	Шош из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,650	262,530	60,680	2,431			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>29,864</i>	<i>30,597</i>	<i>125,323</i>	<i>896,617</i>	<i>0,448</i>	<i>33,406</i>	<i>698,210</i>	<i>7,477</i>	<i>130,461</i>	<i>430,458</i>	<i>125,036</i>	<i>5,727</i>			
<i>Полдник</i>																	
406	Хлебобулочное изделие	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>12,219</i>	<i>16,180</i>	<i>89,655</i>	<i>533,727</i>	<i>0,187</i>	<i>4,500</i>	<i>48,420</i>	<i>7,023</i>	<i>41,798</i>	<i>134,415</i>	<i>25,736</i>	<i>3,471</i>			
	<i>Итого за Суббота - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 850,000</i>	<i>53,572</i>	<i>54,885</i>	<i>303,960</i>	<i>1 931,018</i>	<i>0,830</i>	<i>56,231</i>	<i>793,210</i>	<i>15,873</i>	<i>369,749</i>	<i>763,089</i>	<i>199,156</i>	<i>14,365</i>			

День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000	20,000	0,020			
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050				
173	Каша пшеница молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,246</i>	<i>24,174</i>	<i>125,106</i>	<i>788,829</i>	<i>0,405</i>	<i>1,725</i>	<i>91,000</i>	<i>2,532</i>	<i>202,010</i>	<i>346,170</i>	<i>90,840</i>	<i>4,288</i>			
<i>Обед</i>																	
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			
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911			
	Брынза	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381			
202	Ромш отпавший	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	272,532	0,044	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>44,152</i>	<i>38,587</i>	<i>125,379</i>	<i>1 043,537</i>	<i>0,706</i>	<i>51,157</i>	<i>10,239</i>	<i>203,893</i>	<i>506,741</i>	<i>113,432</i>	<i>6,976</i>				
<i>Полдник</i>																	
415	Хлебобулочное изделие	150	14,854	11,248	99,146	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			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>15,090</i>	<i>11,303</i>	<i>112,309</i>	<i>613,716</i>	<i>0,242</i>	<i>1,700</i>	<i>35,580</i>	<i>5,370</i>	<i>43,700</i>	<i>159,700</i>	<i>28,300</i>	<i>2,911</i>			
	<i>Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>77,488</i>	<i>74,064</i>	<i>363,594</i>	<i>2 446,102</i>	<i>1,353</i>	<i>54,582</i>	<i>677,093</i>	<i>18,141</i>	<i>449,653</i>	<i>1 012,551</i>	<i>232,572</i>	<i>14,175</i>			

Возрастная группа 12 лет и старше																				
	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
	Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	70,372	67,537	336,570	1,095	122,977	2 252,122	19,963	538,705	963,468	219,846	13,231	1,227	59,938	532,421	14,934	620,242	1 146,578	240,422	11,715	
Вторник - 1	80,793	77,965	314,018	1,871	89,888	2 316,575	14,824	548,495	294,429	21,981		1,309	30,905	863,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525	
Среда - 1	94,431	73,031	317,012	1,285	76,764	2 286,408	17,095	272,628	872,311	13,041		1,226	53,397	617,210	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887	
Четверг - 1	89,833	63,153	323,355	1,232	62,217	2 120,155	16,721	371,080	825,004	16,937		1,321	70,077	676,848	16,962	512,747	1 072,603	259,893	15,474	
Пятница - 1	61,397	73,276	355,926	1,365	39,727	2 343,723	18,663	468,229	1 212,736	20,573		1,403	75,526	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388	
Суббота - 1	58,993	68,135	330,468	1,170	110,757	2 173,891	17,226	419,987	842,945	14,027		1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936	
Воскресенье - 1	74,542	71,409	326,001	1,365	263,010	2 255,283	13,380	575,800	1 047,455	12,363		1,365	263,010	2 238,932	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573	
Понедельник - 2	82,743	94,250	263,010	1,403	37,584	2 163,324	17,226	419,987	842,945	14,027		1,170	110,757	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	16,027	
Вторник - 2	77,557	54,492	337,584	1,365	279,656	2 218,194	13,380	575,800	1 047,455	12,363		1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936	
Среда - 2	55,833	70,637	336,131	1,132	79,708	2 156,347	15,548	515,548	724,178	15,230		1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363	
Четверг - 2	68,351	73,047	318,340	1,066	58,979	2 639,294	17,095	272,628	872,311	13,041		1,365	279,656	333,404	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266	
Пятница - 2	61,629	54,860	298,837	1,196	317,697	2 021,799	13,380	575,800	1 047,455	12,363		1,196	317,697	2 021,799	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363	
Суббота - 2	71,724	59,244	298,837	1,132	79,708	2 187,684	15,548	515,548	724,178	15,230		1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363	
Воскресенье - 2	61,629	54,860	298,837	1,132	79,708	2 187,684	15,548	515,548	724,178	15,230		1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363	
Понедельник - 3	70,126	69,722	317,697	1,392	332,310	2 284,712	17,095	272,628	872,311	13,041		1,392	332,310	2 284,712	17,095	272,628	872,311	13,041	13,041	
Вторник - 3	74,942	72,823	325,784	1,296	262,416	2 262,416	15,230	446,532	768,746	14,952		1,296	262,416	2 262,416	15,230	446,532	768,746	14,952	14,952	
Среда - 3	79,125	63,214	333,404	1,066	58,979	2 238,280	17,095	272,628	872,311	13,041		1,066	58,979	668,533	17,663	524,785	1 162,745	262,148	15,264	
Четверг - 3	63,347	69,005	291,363	1,337	156,758	2 055,357	15,230	446,532	768,746	14,952		1,337	156,758	724,178	15,230	446,532	768,746	14,952	14,952	
Пятница - 3	105,692	101,786	334,120	1,337	156,758	2 055,357	15,230	446,532	768,746	14,952		1,337	156,758	724,178	15,230	446,532	768,746	14,952	14,952	
Суббота - 3	53,572	54,885	303,960	0,830	56,231	2 684,711	20,650	588,895	1 497,741	24,563		0,830	56,231	792,210	15,873	369,749	763,089	199,156	14,363	
Воскресенье - 3	77,488	74,064	363,594	1,353	363,594	2 446,102	18,141	449,653	1 012,551	232,572		1,353	363,594	677,093	18,141	449,653	1 012,551	232,572	14,175	
СРЕДНЕЕ за 3 недели	75,186	72,712	326,362	1,372	67,970	2 271,799	17,226	419,987	842,945	14,027		1,372	67,970	682,045	17,226	419,987	842,945	278,039	16,550	
ИТОГО среднее за 3 недели	73,285	71,281	323,333	1,296	70,405	2 238,255	17,132	506,860	1 061,732	259,053		1,296	70,405	681,742	17,132	506,860	1 061,732	259,053	15,659	
Норма СанПиН	63	64	268,1	1,0	49	1 904	630	840	840	210	13	1,0	49	630	10	840	840	210	13	

Возрастная группа 12 лет и старше				Итого за неделю	
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Итого за неделю
Понедельник - 1	590,000	860,000	350,000	350,000	1 800,000
Вторник - 1	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Среда - 1	640,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Четверг - 1	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Суббота - 1	690,000	860,000	350,000	350,000	1 900,000
Воскресенье - 1	640,000	920,000	350,000	350,000	1 910,000
Понедельник - 2	590,000	890,000	350,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2	705,000	890,000	350,000	350,000	1 945,000
Среда - 2	640,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Четверг - 2	550,000	860,000	350,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Суббота - 2	640,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Воскресенье - 2	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	550,000	860,000	350,000	350,000	1 760,000
Среда - 3	640,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Четверг - 3	640,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Пятница - 3	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Суббота - 3	640,000	860,000	350,000	350,000	1 850,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	600	886	350	350	1 836
Норма СанПиН	550	800	350	350	1 700