

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря
" " И.А. Гостева
2025г.

СОГЛАСОВАНО

104 "Тимназия" ч. 20
имени героя Советского
Директор лагера В.Б. Муромца
Аверьянов А.А.
2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"
Аверьянов А.А.
2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150		270,910	219,550	22,090	1,358	
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	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300		24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890		307,860	270,290	45,590	5,957	
Обед																
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240		9,300	16,800	10,200	0,420	
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436		33,802	105,679	31,012	1,815	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050		14,448	4,200	0,792	0,114	
349	Компот из сухофруктов	200	0,030	0,010	13,813	55,467	0,001	350,044	1,690	0,020		1,457	0,990	0,778	0,067	
	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	0,090	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090		21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	705,000	27,542	39,271	110,332	909,462	0,382	367,368	256,422	3,166		86,907	184,669	58,982	3,386	
Ужин																
Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 275,000	45,074	51,239	203,647	1 466,102	0,591	382,668	334,422	5,056		394,767	454,959	104,572	9,543	

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 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	Mg	Fe		
Завтрак																
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100		2,400	3,000			0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750		14,500	45,000	10,000	1,050	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159		122,650	149,720	35,510	0,796	
384	Кофейный напиток	200	2,220	16,320		94,500	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680		7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	500,000	14,833	24,298	103,266	688,071	0,243	1,599	93,100	2,749		147,150	223,720	50,710	2,346	
Обед																
71	Огурия свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060		10,200	18,001	8,400	0,300	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097		13,322	45,819	10,042	0,602	
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127		14,280	212,475	24,174	0,983	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179		40,220	96,820	34,510	1,332	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000		0,220					0,036	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	51,800	0,060		4,000	23,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,477	387,673	211,006	2,743		15,000	35,000	8,000	0,560	
	Итого за Обед	720,000	34,667	20,722	67,039	606,042	0,777	387,673	211,006	5,492		96,622	411,115	87,926	4,033	
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	49,500	45,020	170,325	1 294,113	0,720	389,272	304,106	5,492		243,772	634,835	138,636	6,379	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
Итого за Завтрак		560,000	26,687	14,179	93,979	619,719	0,215	17,326	83,580	1,860	219,780	352,540	66,810	5,868	
Обед															
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
88/2011	Шщи из свежей капусты на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873	
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655	
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	2,800	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
Итого за Обед		720,000	39,206	30,706	101,634	841,244	1,144		320,052	4,810	173,513	449,352	149,352	9,525	
Итого за Среду - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 280,000	65,893	44,885	195,613	1 460,963	1,359	57,547	403,632	6,670	393,293	864,171	216,162	15,393	

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет													
№ реч.	Наименование дней неслет, 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
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Капша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
384	Капша на консервах "Капша со ступенчатым молоком и хлебом пшеничным"	200	2,460	2,250	16,380	0,030	0,300	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	500,000	24,416	20,531	79,416	0,224	1,625	298,000	1,412	186,200	369,250	51,520	3,579
	Обед												
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
96	Рассольник, заливка: рассольник на курином бульоне	200	4,658	4,090	13,178	0,069	7,824	176,431	1,559	22,822	82,330	17,321	0,821
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,386	11,616	0,175	1,426	55,440	2,163	29,106	130,868	19,044	1,732
173	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
1008	Напиток из лимона	180	0,176	0,014	22,376	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	29,609	27,222	89,560	0,489	24,530	312,052	4,606	97,468	403,288	133,265	6,419
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	54,025	48,253	168,976	0,713	26,155	610,052	6,018	284,388	772,538	184,785	9,998
День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет													
№ реч.	Наименование дней неслет, 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
268	Выпечка хлебная с томатыным соусом	120	13,082	25,780	14,399	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Салатный отварные	150	5,643	3,564	36,008	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,833
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	21,965	29,715	83,130	0,445	1,774	96,921	4,941	59,699	221,160	41,240	3,941
	Обед												
71	Отруды свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	19,384	16,598	23,431	0,133	1,836	192,618	2,440	52,783	219,816	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	0,173	27,995	19,000	0,179	40,720	34,510	1,332	0,450
357	Кисель	180			21,762	0,022	0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,020			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	750,000	30,475	23,939	79,429	0,510	46,591	380,512	3,996	139,013	497,391	139,174	4,338
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 260,000	52,440	53,674	162,559	0,955	48,365	477,433	8,937	198,702	718,551	180,414	8,299
День/неделя: Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет													
№ реч.	Наименование дней неслет, 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
15	Сыр (швейцарский)	15	3,900	3,915		0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,674		17,699	0,067	1,300	26,400	0,256	129,312	105,600	16,912	0,410
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
	Витамин	400	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в мл, ул.	200			22,400	0,020	2,000				14,000	8,000	0,800
	Итого за Завтрак	655,000	11,610	8,240	71,662	0,138	5,120	61,480	1,019	293,462	250,220	41,742	4,723
	Обед												
	Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 405,000	34,848	43,467	155,291	0,531	380,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мг
Завтрак													
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	14,372	0,324
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	0,390	0,060	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,400	0,440	8,000	26,000	5,600
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	3,300
	Итого за Завтрак	590,000	10,165	8,896	75,520	427,621	0,178	16,378	44,200	1,150	130,608	33,472	4,064
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
108	Суп с клецками 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
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	333,600	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022	47,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	28,192	28,648	84,639	710,210	0,503	413,380	374,565	6,550	99,516	273,844	98,633
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет													
Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет													
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,400	0,440	8,000	26,000	5,600
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	3,300
	Итого за Завтрак	540,000	29,557	28,325	51,988	585,469	0,248	15,971	493,400	2,772	224,600	471,770	55,540
Обед													
71	Омлетные свиные порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400
88/2011	Шницель свиной на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542
268	Виточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	90,890	0,565	248,700	80,470	5,137
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022	47,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	750,000	38,346	35,510	92,953	845,898	1,116	376,449	291,294	6,616	182,193	508,203	141,772
Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет													
Завтрак													
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	33,771	219,471	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	16,380	95,610	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510
384	Какао из консервов "Какао со стученным молоком и	200	2,460	2,250	18,400	88,000	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200
348	Батон	40	2,800	0,400	22,400	90,000	0,044	2,000	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200
	Сок 200 мл в бутыл.	200	14,993	13,273	90,951	544,681	0,020	3,719	82,100	0,974	280,250	14,000	2,800
	Итого за Завтрак	655,000	14,993	13,273	90,951	544,681	0,227	3,719	82,100	0,974	280,250	283,720	55,460
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
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012
249	Рыба, запеченная в масле	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	32,986	2,007
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	30,590	24,241	75,070	637,148	0,611	401,377	483,433	3,839	199,086	502,993	121,308
Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет													
Завтрак													
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	33,771	219,471	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	16,380	95,610	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510
384	Какао из консервов "Какао со стученным молоком и	200	2,460	2,250	18,400	88,000	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200
348	Батон	40	2,800	0,400	22,400	90,000	0,044	2,000	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200
	Сок 200 мл в бутыл.	200	14,993	13,273	90,951	544,681	0,020	3,719	82,100	0,974	280,250	14,000	2,800
	Итого за Завтрак	655,000	14,993	13,273	90,951	544,681	0,227	3,719	82,100	0,974	280,250	283,720	55,460
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
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012
249	Рыба, запеченная в масле	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	32,986	2,007
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	30,590	24,241	75,070	637,148	0,611	401,377	483,433	3,839	199,086	502,993	121,308
Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет													
Завтрак													
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	33,771	219,471	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	16,380	95,610	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510
384	Какао из консервов "Какао со стученным молоком и	200	2,460	2,250	18,400	88,000	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200
348	Батон	40	2,800	0,400	22,400	90,000	0,044	2,000	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200
	Сок 200 мл в бутыл.	200	14,993	13,273	90,951	544,681	0,020	3,719	82,100	0,974	280,250	14,000	2,800
	Итого за Завтрак	655,000	14,993	13,273	90,951	544,681	0,227	3,719	82,100	0,974	280,250	283,720	55,460
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
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012
249	Рыба, запеченная в масле	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	32,986	2,007
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	30,590	24,241	75,070	637,148	0,611	401,377	483,433	3,839	199,086	502,993	121,308
Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет													
Завтрак													
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	33,771	219,471	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	16,380	95,610	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510
384	Какао из консервов "Какао со стученным молоком и	200	2,460	2,250	18,400	88,000	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200
348	Батон	40	2,800	0,400	22,400	90,000	0,044	2,000	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200
	Сок 200 мл в бутыл.	200	14,993	13,273	90,951	544,681	0,020	3,719	82,100	0,974	280,250	14,000	2,800
	Итого за Завтрак	655,000	14,993	13,273	90,951	544,681	0,227	3,719	82,100	0,974	280,250	283,720	55,460
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
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012
249	Рыба, запеченная в масле	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	32,986	2,007
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржано-пшеничный												

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет																
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
174	Каши рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529		
384	Кашей напиток	200	2,270	2,230	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (бюджет)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
Итого за Завтрак																
		590,000	11,316	9,551	88,436	489,841	0,188	16,625	48,000	1,002	153,920	187,250	51,620	4,269		
Обед																
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602		
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	74,780	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	0,120	255,312	37,500	12,000	0,840		
Итого за Обед																
		705,000	24,228	36,083	104,545	844,983	0,236	16,424	255,312	1,815	71,520	132,929	42,114	3,189		
Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет																
		1 295,000	35,544	45,634	192,981	1 334,824	0,424	33,049	303,312	2,817	225,440	320,189	93,734	7,458		
День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет																
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
279	Тертый уксус с копченым соком	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849		
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910				9,720	0,994	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
Итого за Завтрак																
		510,000	22,416	24,266	88,825	663,772	0,235	6,360	118,400	6,343	63,290	235,390	44,780	4,166		
Обед																
71	Открытая сэндвич порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,912	0,980		
289	Резь овощи на плиту	240	18,617	22,023	24,142	368,115	0,230	29,152	545,187	3,682	43,935	226,700	56,906	2,975		
349	Кашот на сковородах	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	4,000	0,220	13,000	4,200	2,800	0,220		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
Итого за Обед																
		720,000	26,534	27,628	67,293	622,568	0,417	400,326	740,060	6,037	104,108	355,561	95,248	5,096		
Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет																
		1 230,000	48,950	51,894	156,118	1 286,340	0,642	406,686	858,460	12,380	167,338	590,751	140,528	9,262		
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет																
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
14	Мясое (порционн)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
	Пельмени	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
173	Каши пшеница молочная	200	5,604	6,515	37,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,400	0,859	4,400		
	Бюджет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
Итого за Завтрак																
		500,000	12,674	21,906	93,873	620,138	0,243	1,088	81,200	2,670	131,422	222,340	55,228	3,329		
Обед																
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
108	Суп с капустой на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,592	17,896	1,174		
294	Копчености рубленные из мяса плиту	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	Салат из овощей	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000	0,805		46,320	8,380	0,853		
	Смет в аскорбиновой	180	0,990	0,180	21,560	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
Итого за Обед																
		720,000	28,870	28,924	112,032	825,074	0,490	31,820	379,101	6,477	103,654	333,432	79,246	5,495		
Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет																
		1 220,000	41,544	50,830	205,905	1 445,212	0,733	32,908	460,301	9,147	235,076	555,772	134,974	8,824		

День/неделя: Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и ст	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	6,550	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за Завтрак			560,000	26,687	14,179	93,979	0,215	17,326	83,580	1,860	219,780	352,540	66,810	5,868
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600		0,240		16,800	10,200	0,420
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	4,638	4,090	13,178	108,001	0,069	7,824	176,431	1,559	22,822	17,321	8,821	0,821
260	Гуляш из птицы	90	12,839	17,401	3,460	220,430	0,062	3,639	52,220	2,884	20,069	124,148	16,799	1,407
171	Капша рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Комлот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед			720,000	25,463	26,734	83,472	0,303	371,143	308,552	5,533	29,671	342,728	81,840	4,031
Итого за Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет			1 280,000	52,150	40,913	177,451	0,518	388,469	392,132	7,393	299,451	695,268	148,650	9,899
День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Капша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	17,115	12,741	84,894	524,209	0,223	1,470	85,468	1,380	344,800	338,984	59,782	2,777
Обед														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,456	33,802	105,679	31,012	1,815
293	Чепелек запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
349	Комлот на сухфруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018		0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед			720,000	38,616	29,250	76,339	0,619	390,313	194,526	5,900	132,813	476,065	110,196	5,391
Итого за Воскресенье - 2 неделя с 7 до 11 лет			1 220,000	55,731	41,991	161,233	0,842	391,783	279,994	7,280	477,613	815,049	169,978	8,168
День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
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
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за Завтрак			570,000	17,532	11,968	93,315	0,209	15,500	78,000	1,890	307,860	270,200	45,590	5,937
Обед														
71	Омлет с сыром порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,316
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540	0,220
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед			720,000	26,242	28,206	86,148	0,657	13,970	223,732	3,321	81,002	361,350	176,592	6,393
Итого за Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет			1 290,000	43,774	40,174	179,463	0,866	29,270	301,732	5,211	388,862	631,640	176,592	12,350

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070					0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каши пшеничная молочная	200	5,604	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988		35,200	0,140	101,972	140,100	35,628		0,920
384	Каши из консервов "Каши со ступенным молоком и Хлеб пшеничный"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390		9,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055					10,000	32,500	7,000	0,530	
	Итого за Завтрак	500,000	24,654	20,665	69,335	562,760	0,312	1,378		294,200	1,350	166,972	364,600	54,628		3,970
Обед																

71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
88/20/11	Шо из свежей капусты на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,555	0,074	20,555	175,551	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001				20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Комлот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,012			0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	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	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	705,000	24,288	38,649	107,674	881,236	0,267	384,175	0,267	384,175	239,552	2,787	86,831	144,111	49,334	3,496
	Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет	1 205,000	48,942	59,314	177,009	1 443,996	0,579	385,553	0,579	385,553	553,452	4,137	253,803	509,011	103,962	7,466

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
268	Биточки мясные с томатным 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
173	Каши гречневая всякая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	21,053	30,277	68,422	632,212	0,519	3,374	97,001	4,480	58,999	287,930	107,560	5,628
Обед														

102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,990	140,241	0,200	7,604	170,831	2,456	33,802	105,679	31,012	1,815
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,442	452,016	0,176	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
342	Комлот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,056
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	31,956	34,096	95,684	829,897	0,440	366,100	541,919	8,548	108,188	412,808	107,019	5,331
	Итого за Среда - 3 недели с 7 до 11 лет	1 230,000	53,009	64,573	164,106	1 462,109	0,959	369,474	638,920	13,028	167,187	700,838	214,579	10,959

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

№ рецеп.	Наименование, дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
15	Сыр (швейцарский)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075				
175	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	150,000	96,000	6,750	0,150
384	Корейский напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	605,000	15,353	13,873	83,191	524,071	0,232	16,719	82,100	1,274	304,250	288,220	60,960	4,726
						Обед								

71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,462	43,699	18,942	0,830
	Брокколи	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,617	256,122	33,066	2,155
173	Каши гречневая всякая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336		112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,415	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	34,228	33,615	73,331	741,774	0,572	32,315	417,292	7,961	158,199	473,941	153,428	7,657
	Итого за Четверг - 3 недели с 7 до 11 лет	1 325,000	49,631	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,392	9,235	462,449	762,161	214,388	12,383

День/неделя: Пятница - 3 неделя с 7 до 11 лет																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Сок 200 мл в инст.уп.	200	22,400			90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800				
	Итого за Завтрак	610,000	26,051	13,575	101,559	637,859	0,189	2,726	83,500	1,552	194,180	349,160	60,830	5,344			
Обед																	
71	Нарезка 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			
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602			
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983			
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137			
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
Итого за Обед		720,000	48,623	20,966	89,536	749,931	0,921	15,474	253,906	3,327	148,372	563,414	136,226	7,967			
Итого за Пятница - 3 неделя с 7 до 11 лет		1 330,000	74,674	34,541	191,095	1 387,790	1,110	18,200	337,406	4,879	342,552	912,574	197,056	13,311			
День/неделя: Суббота - 3 неделя с 7 до 11 лет																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324			
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			
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	590,000	8,181	6,701	72,363	387,869	0,150	17,688	35,780	1,098	137,158	138,970	38,352	4,947			
Обед																	
71	Омлет с овощами порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300			
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822			
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	213,526	0,132	0,563	21,526	2,613	49,580	275,150	62,895	0,889			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332			
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
Итого за Обед		720,000	30,784	24,506	72,267	596,895	0,510	394,942	200,665	4,169	135,141	491,996	135,351	4,284			
Итого за Суббота - 3 неделя с 7 до 11 лет		1 310,000	38,965	31,207	144,630	984,764	0,660	412,630	236,445	5,267	272,299	630,966	173,703	9,231			
День/неделя: Воскресенье - 3 неделя с 7 до 11 лет																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
14	Масло (порция/шт)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020			
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
Итого за Завтрак		500,000	12,674	21,906	93,873	620,138	0,243	1,088	81,200	2,670	131,422	222,340	55,228	3,329			
Обед																	
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340			
108	Суп с клецками 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			
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732			
202	Салат из овощей	150	5,643	3,564	36,008	198,871	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853			
342	Компот ассорти	180	0,098	0,054	12,552	57,240		350,000					0,036				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
Итого за Обед		720,000	33,064	30,338	101,705	820,516	0,551	375,746	387,541	5,888	97,650	339,180	68,120	5,175			
Итого за Воскресенье - 3 неделя с 7 до 11 лет		1 220,000	45,738	52,244	195,578	1 440,654	0,694	376,834	468,741	8,558	229,072	561,520	123,348	8,444			

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	45,074	51,239	203,647	1 466,102	0,591	382,668	334,422	5,056	394,767	454,959	104,572	9,543
Вторник - 1 неделя	49,500	45,020	170,325	1 294,113	0,720	389,272	304,106	5,492	243,772	634,835	138,636	6,379
Среда - 1 неделя	65,893	44,885	195,613	1 460,963	1,359	57,547	403,632	6,670	393,293	864,171	216,162	15,393
Четверг - 1 неделя	54,025	48,253	168,976	1 331,456	0,713	26,155	610,052	6,018	284,388	772,538	184,785	9,998
Пятница - 1 неделя	52,440	53,674	162,559	1 305,574	0,955	48,565	477,433	8,937	198,702	718,551	180,414	8,299
Суббота - 1 неделя	34,848	43,467	155,291	1 160,986	0,551	380,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179
Воскресенье - 1 неделя	38,357	37,544	160,159	1 137,831	0,681	429,758	418,765	7,700	230,124	504,694	132,105	10,369
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,591	46,297	173,796	1 308,718	0,796	244,960	413,397	7,191	307,566	652,093	162,380	10,166
Понедельник - 2 неделя	67,903	63,835	144,941	1 431,367	1,364	392,420	784,694	9,388	406,793	979,973	197,312	18,316
Вторник - 2 неделя	35,543	37,514	166,021	1 181,829	0,838	405,046	565,583	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736
Среда - 2 неделя	45,634	45,634	192,981	1 334,824	0,424	406,686	858,460	12,380	167,338	590,751	140,528	9,262
Четверг - 2 неделя	48,950	51,894	156,118	1 286,340	0,642	33,049	303,312	2,817	225,440	320,189	93,734	7,458
Пятница - 2 неделя	41,544	50,830	205,905	1 445,212	0,733	32,208	460,301	9,147	235,076	555,772	134,974	8,824
Суббота - 2 неделя	52,150	40,913	177,451	1 177,451	0,518	388,469	392,132	7,393	299,451	695,268	148,650	9,899
Воскресенье - 2 неделя	55,731	41,991	161,233	1 261,703	0,842	391,783	279,994	7,280	477,613	815,049	169,978	8,168
СРЕДНЕЕ за 2 недели	49,629	47,516	172,093	1 320,428	0,766	292,909	520,632	7,603	327,292	677,959	151,706	10,380
Понедельник - 3 неделя	43,774	40,174	179,463	1 259,463	0,866	29,270	301,732	5,211	388,862	631,640	176,592	12,350
Вторник - 3 неделя	48,942	59,314	177,009	1 443,996	0,579	385,553	553,452	4,137	253,803	509,011	103,962	7,466
Среда - 3 неделя	53,009	64,373	164,106	1 462,109	0,959	369,474	638,970	13,028	167,187	700,838	214,579	10,359
Четверг - 3 неделя	49,651	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,392	9,235	462,449	762,161	197,056	12,383
Пятница - 3 неделя	74,674	34,541	191,095	1 387,790	1,110	18,200	337,406	5,267	272,299	630,966	173,703	9,231
Суббота - 3 неделя	38,965	31,207	144,630	984,764	0,660	412,630	226,445	8,558	229,072	561,520	123,348	8,444
Воскресенье - 3 неделя	45,738	52,244	195,578	1 320,660	0,813	376,834	468,741	7,188	302,318	672,673	171,947	10,592
СРЕДНЕЕ за 3 недели	50,676	47,049	172,629	1 316,602	0,792	237,432	455,919	7,327	312,392	667,575	162,011	10,379
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12

Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	570,000	705,000	1 275,000
Вторник - 1 неделя	500,000	720,000	1 220,000
Среда - 1 неделя	560,000	720,000	1 280,000
Четверг - 1 неделя	500,000	720,000	1 220,000
Пятница - 1 неделя	510,000	750,000	1 260,000
Суббота - 1 неделя	655,000	750,000	1 405,000
Воскресенье - 1 неделя	590,000	720,000	1 310,000
Понедельник - 2 неделя	540,000	750,000	1 290,000
Вторник - 2 неделя	655,000	720,000	1 375,000
Среда - 2 неделя	590,000	705,000	1 295,000
Четверг - 2 неделя	510,000	720,000	1 230,000
Пятница - 2 неделя	500,000	720,000	1 220,000
Суббота - 2 неделя	560,000	720,000	1 280,000
Воскресенье - 2 неделя	500,000	720,000	1 220,000
Понедельник - 3 неделя	570,000	720,000	1 290,000
Вторник - 3 неделя	500,000	705,000	1 205,000
Среда - 3 неделя	510,000	720,000	1 230,000
Четверг - 3 неделя	605,000	720,000	1 325,000
Пятница - 3 неделя	610,000	720,000	1 330,000
Суббота - 3 неделя	590,000	720,000	1 310,000
Воскресенье - 3 неделя	500,000	720,000	1 220,000
Итого среднее за 3 недели	534	722	1 276
Норма СанПиН	500	700	1 200

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840		0,131	0,224	88,400	1,280		245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		0,001	0,100	0,500			4,950	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		0,044		8,000	0,440		26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700		0,045	15,000	24,000	0,300		16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263		0,221	15,324	88,900	2,020		339,430	295,880	6,101
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850		0,045	16,000	106,500	0,400		15,500	17,000	0,700
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861		0,249	9,504	210,831	3,037		127,596	38,761	2,231
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069		0,001		20,000	0,050		14,448	4,200	0,114
349	Компот из сухофруктов	200	0,030	0,010	13,813		0,001	350,044	1,690	0,020		1,457	0,990	0,067
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		0,033	70,500	0,420	0,330		6,000	0,330	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		0,120	21,900	0,090	0,090		21,900	12,000	0,840
	Итого за Обед	815,000	30,751	43,890	120,843		0,419	375,668	339,021	3,927		101,162	217,786	73,531
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 405,000	49,841	57,457	219,106		0,670	390,992	427,921	5,947		440,592	513,666	121,591
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 405,000	49,841	57,457	219,106		0,670	390,992	427,921	5,947		440,592	513,666	121,591
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,130		0,001		40,000	0,100		2,400	3,000	0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645		0,040		5,500	1,750		14,500	45,000	1,050
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429		0,161	1,508	47,200	0,196		152,080	186,870	44,380
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320		0,030	0,390	9,000	0,060				0,992
	Батон	40	2,800	0,400	18,400		0,044		88,000	0,680		7,600	26,000	0,480
	Итого за Завтрак	550,000	16,293	25,793	111,924		0,276	1,898	101,700	2,786		176,580	260,870	59,580
Обед														
71	Овурца свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900		0,030	7,000	29,999	0,100		16,999	29,999	0,500
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480		0,064	6,304	210,831	1,584		15,562	52,739	12,551
293	Шницель запеченный (говядина)	100	26,003	15,196	0,537		0,145	0,438	3,527	1,253		236,094	26,861	1,092
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152		0,208	33,634	23,600	0,217		46,860	41,370	1,589
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552			350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		0,033		70,500	0,330		6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		0,120	0,120	21,900	0,090		21,900	37,500	12,000
	Итого за Обед	870,000	40,187	24,655	84,871		0,600	397,496	267,957	3,574		122,988	491,892	110,982
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	56,480	50,448	196,795		0,876	399,394	369,657	6,360		299,568	752,762	7,638
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	56,480	50,448	196,795		0,876	399,394	369,657	6,360		299,568	752,762	7,638
День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и густым молоком	200	26,943	15,212	53,350		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		0,002	1,700	0,580	0,008		6,550	9,120	4,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		0,044		8,000	0,440		8,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700		0,045	15,000	24,000	0,300		16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	590,000	30,819	16,187	100,893		0,237	17,410	98,380	1,906		242,130	401,640	6,090
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800		0,060	25,000	183,002	0,700		14,000	26,000	0,900
88	Шницель свиной порционный	250	5,392	5,925	11,686		0,093	25,567	219,181	2,496		35,957	77,509	23,174
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156		0,341	1,240	21,000	1,424		30,140	149,760	22,690
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356		0,730	3,600	20,000	0,680		108,380	298,350	96,520
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960		0,018		91,800	0,180		12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		0,033		70,500	0,330		6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		0,120	0,120	21,900	0,090		21,900	37,500	12,000
	Итого за Обед	870,000	47,210	35,301	124,208		1,395	55,527	443,183	5,900		216,377	185,784	11,709
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	78,029	51,488	225,101		1,632	72,937	541,563	7,806		458,527	922,859	259,534
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	78,029	51,488	225,101		1,632	72,937	541,563	7,806		458,527	922,859	259,534

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше													
№ рецеп.	Наименование дневной порции, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	Витамин (мг)		Е	Са	Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У				А (мкг)			Р	Мг
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000
174	Капня рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880
384	Капня из консервов "Капня со ступенчатой молочной и Хлеб пшеничный"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	33,500	7,000
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055						0,550
	Итого за Завтрак	550,000	25,820	21,956	88,979	657,811	0,242	1,937	306,800	1,462	216,760	406,150	59,880
						Обед							3,708
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	12,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000
96	Рисовый плов/рисовый на курином бульоне	250	5,097	5,503	16,130	132,565	0,085	9,779	217,581	2,045	37,843	98,710	22,032
294	Пшеница рубленая из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160
173	Капня гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	88,220	2,987
108	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	0,150
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржан-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	0,840
	Итого за Обед	870,000	34,727	37,426	108,703	870,777	0,616	35,083	405,961	5,698	132,863	487,790	166,292
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	60,547	54,382	197,682	1 538,588	0,858	35,020	712,761	7,160	349,623	893,940	226,172
						Обед							11,698
День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше													
№ рецеп.	Наименование дневной порции, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	Витамин (мг)		Е	Са	Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У				А (мкг)			Р	Мг
268	Виточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,604	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,859	4,950	8,240	4,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600
	Итого за Завтрак	550,000	24,483	31,800	91,921	753,546	0,497	1,928	99,022	5,147	64,890	244,903	45,190
						Обед							4,295
71	Орешки 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
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	21,537	18,775	28,152	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	4,370
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржан-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	0,840
	Итого за Обед	900,000	35,549	27,766	97,876	744,899	0,642	58,293	453,383	4,732	171,070	590,005	168,280
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	60,032	59,566	189,797	1 498,445	1,139	60,221	552,605	9,879	235,960	834,908	214,170
День/неделя: Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше													
№ рецеп.	Наименование дневной порции, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	Витамин (мг)		Е	Са	Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У				А (мкг)			Р	Мг
15	Сыр (попучивший)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750
120	Суп молочный с макаронами и зеленью	250	5,843	4,837	22,124	156,202	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200
348	Сок 200 мл в инд. уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	705,000	12,779	9,207	76,087	410,650	0,155	5,445	68,080	1,083	325,290	277,120	45,970
						Обед							4,826
	Итого за Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше	1 605,000	43,445	51,712	179,954	1 372,766	0,683	388,246	390,632	12,542	475,623	735,960	215,561
						Обед							12,903
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	22,851
279	Горбуша жареная с томатным соусом	130	13,859	21,772	15,345	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620
173	Капня гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	88,220	2,987
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,433	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржан-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	0,840
	Итого за Обед	900,000	30,666	42,905	103,867	932,116	0,528	382,007	372,552	11,459	149,833	458,410	169,597
	Итого за Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше	1 605,000	43,445	51,712	179,954	1 372,766	0,683	388,246	390,632	12,542	475,623	735,960	215,561

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
181	Капша мясная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448		0,074	1,235	43,000	0,435		123,384	109,150	17,976		0,405
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500		0,030	0,390	9,000	0,060						
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,044			0,440		8,000	26,000	5,600		0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,040	14,700	70,500		0,300	15,000		0,300		16,500	13,500	3,300		3,300
	Итого за Завтрак	640,000	11,239	10,146	81,302	466,448		0,193	16,625	52,000	1,235		155,384	151,650	37,076		4,145
Обед																	
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000		0,060	25,000	183,002	0,700		14,000	26,000	20,000		0,900
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040		0,125	11,550	255,175	2,767		33,643	105,990	22,370		1,430
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816		0,295		68,207	4,151		46,133	267,040	63,813		3,482
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602		0,011	353,600		0,072		3,960	3,240		0,827	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033			0,330		6,000	19,500	4,200		0,330
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700		0,120			0,090		21,900	37,500	12,000		0,840
	Итого за Обед	870,000	34,176	34,313	105,497	869,658		0,644	431,640	506,384	8,110		127,436	459,990	125,623		7,809
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше			1 510,000	44,415	186,799	1 336,106		0,837	448,265	558,384	9,345		282,820	611,640	162,699		11,954
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401		0,210	1,157	656,300	2,854		248,390	560,190	42,560		6,351
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388		0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400		0,859
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,044			0,440		8,000	26,000	5,600		0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,040	14,700	70,500		0,045	15,000		0,300		16,500	13,500	3,300		3,300
	Итого за Завтрак	590,000	38,077	37,729	53,491	710,289		0,300	16,257	656,800	3,594		285,340	610,930	66,060		10,950
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
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	5,592	5,925	11,686	121,006		0,093	25,567	219,181	2,496		35,957	77,509	23,174		1,091
268	Выпечка мясная с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537		0,348	1,828	82,522	3,752		35,710	155,643	25,210		1,983
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151		0,730	20,000		0,680		108,380	298,350	96,520		6,159
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984		0,001	0,079	3,042	0,037		2,623	1,782	1,400		0,085
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033			0,330		6,000	19,500	4,200		0,330
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700		0,120			0,090		21,900	37,500	12,000		0,840
	Итого за Обед	900,000	46,217	40,074	115,226	1 007,878		1,355	34,594	354,744	7,485		227,569	620,283	176,504		10,988
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше			1 490,000	84,294	77,803	1 718,167		1,655	50,851	1 011,544	11,079		512,909	1 231,213	242,564		21,938
День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
15	Сыр (попришми)	15	3,900	3,915		51,600		0,005	0,120	34,500	0,075		150,000	96,000	6,750		0,150
175	Капша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571		0,161	1,508	47,200	0,196		152,080	186,870	44,380		0,992
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610		0,030	0,390	9,000	0,060						
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000		0,044			0,680		7,600	26,000	5,200		0,480
	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000		0,020	2,000				14,000	8,000	2,800		2,800
	Итого за Завтрак	705,000	16,453	14,768	99,609	598,781		0,260	4,018	90,700	1,011		309,680	322,870	64,330		4,422
Обед																	
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000		0,060	25,000	183,002	0,700		14,000	26,000	20,000		0,900
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593		0,249	9,504	210,831	3,037		41,857	127,596	38,761		2,231
249	Рыба, запеченная в масле	100	17,295	15,453	2,463	205,499		0,112	0,720	204,271	0,582		108,961	274,338	36,651		2,230
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
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240			350,000							0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033			0,330		6,000	19,500	4,200		0,330
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700		0,120			0,090		21,900	37,500	12,000		0,840
	Итого за Обед	870,000	36,274	28,553	95,078	778,894		0,782	418,978	621,704	4,956		239,578	600,994	152,982		8,156
Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше			1 575,000	52,727	43,321	194,687		1,042	422,996	712,404	5,967		549,258	923,864	217,312		12,578

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
174	Каша рисовая молочная	230	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,232	151,760	0,060	181,650	40,880	0,638
384	Кафельный напиток	200	2,220	2,230	16,320	94,300	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000							
	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	14,700	70,300	0,045	15,000	3,300	0,300	24,000	0,000	16,300	13,300	3,300
Итого за Завтрак			640,000	12,720	10,976	97,999	516,701	0,206	16,937	56,800	1,052	183,760	224,130	59,980	4,398
Обед															
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,300	0,045	16,000	106,500	0,400	15,300	0,400	28,000	17,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	230	4,532	3,330	12,480	97,381	0,064	6,304	210,831	1,384	15,362	0,792	52,739	12,351	0,709
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	4,200	0,114
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	0,330	6,000	19,300	4,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,300	0,033				0,330	0,000	21,900	37,300	12,000
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,000	21,900	0,000	29,760	151,059	51,423
Итого за Обед			815,000	26,562	40,394	113,812	0,265	24,124	337,911	2,462	263,520	3,514	375,209	111,403	7,974
Итого за Среда - 2 недели с 11 лет и старше															
Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше															

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
279	Творогн творог с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,345	308,402	0,083	4,464	83,920	3,008	29,280	137,490	25,620	1,965		
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
Хлеб пшеничный		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	530,000	24,877	26,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,500	6,536	65,690	236,310	47,740	4,476		
Обед																
71	Отруды свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	230	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,851	23,851	1,194		
289	Рыбз овощей из тлны	280	21,720	25,694	28,166	429,474	0,268	34,011	636,053	4,295	51,259	276,155	66,391	3,471		
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	330,040	1,321	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061		
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	70,300	0,033	0,120	0,330	0,000	6,000	19,300	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,000	21,900	37,300	12,000	0,840		
Итого за Обед																
Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше																
День/неделя: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше																

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
14	Масло (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
173	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,300	1,730	14,500	45,000	10,000	1,030		
	Каша пшеница молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,000	4,930	8,240	4,000	0,839		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Итого за Завтрак	550,000	14,096	23,334	100,784	606,649	0,282	1,335	89,000	2,703	156,855	237,290	64,135	3,558		
Обед																
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
108	Суп с клецками на курином бульоне	230	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,530	225,175	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,341	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,760	25,760	1,749		
202	Салат из отварных овощей	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,935	16,230	55,020	9,980	1,013		
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600				12,600	7,200	0,340		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,000	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	870,000	34,177	34,009	136,295	990,443	0,616	44,660	308,677	8,060	129,433	402,330	101,510	6,802		
Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше																
1 420,000 48,273 57,363 237,079 1 657,092 45,995 597,677 10,783 286,288 650,640 165,645 10,360																

День/неделя: Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дневн. недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe		
Завтрак															
188	Запеканка рисовая с творогом и стухшим молоком	200	26,943	15,212	53,330	463,621	0,146	0,710	97,800	1,138	203,600	350,020	49,770	1,467	0,883
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,580	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,040	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	13,500	3,300	6,090
	Итого за Завтрак	590,000	30,819	16,187	100,893	682,869	0,237	17,410	98,380	1,906	242,150	401,640	73,750	6,090	
Обед															
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,000	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	0,700
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,097	5,303	16,130	132,565	0,083	9,779	217,581	2,045	37,843	98,710	22,032	1,058	1,058
260	Гуляш из говядины	100	14,171	18,696	3,731	238,309	0,068	4,084	57,880	2,964	21,859	137,108	18,619	1,557	1,557
171	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	7,500	7,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
	Итого за Обед	870,000	30,037	30,723	104,451	820,785	0,401	29,983	401,961	6,519	113,102	419,068	106,071	5,200	5,200
Итого за Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше															
		1 460,000	60,856	46,910	205,344	1 503,654	0,638	47,393	500,341	8,425	355,252	820,708	179,821	11,290	11,290
День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дневн. недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe		
Завтрак															
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,330	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682	0,682
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,703	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,040	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,040	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	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	2,973
	Обед														
Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	0,700	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	2,231
293	Цикленко запеченный (соль)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,233	15,867	236,094	26,861	1,092	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	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	330,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
	Итого за Обед	870,000	45,411	37,051	98,235	928,485	0,776	400,736	239,479	8,045	174,795	574,641	138,892	6,843	6,843
Итого за Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше															
		1 420,000	63,986	51,287	191,787	1 506,794	1,032	402,505	333,547	9,462	549,025	950,775	207,544	9,816	9,816
День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дневн. недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe		
Завтрак															
204	Макаронные изделия 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	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,040	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	13,500	3,300	6,101
	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 с сыром порционный	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	0,500
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,462	52,739	12,551	0,709	0,709
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	20,000	1,424	149,760	22,690	1,849	1,849	1,849
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	88,571	20,000	0,402	13,680	133,370	88,720	2,987	2,987
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,018	0,180	12,600	7,200	7,200	0,540	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
	Итого за Обед	870,000	30,214	32,618	104,936	836,563	0,796	18,764	281,830	4,110	104,081	435,468	160,861	7,755	7,755
Итого за Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше															
		1 460,000	49,904	46,185	203,199	1 433,593	1,017	33,588	370,730	6,130	443,511	731,348	208,921	13,856	13,856

День/неделя: Вторник - 3 неделя с 11 лет и старше										Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	137,000	0,070	0,196	1,235	230,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеница молочная	230	7,116	7,963	34,566	229,161	0,196	0,173	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149
384	Каша из консервов "Какао со сгущенным молоком и хлебом пшеничный"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	0,900	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,530
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550			0,550	10,000	32,500	7,000	0,530
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,076</i>	<i>22,113</i>	<i>76,246</i>	<i>609,271</i>	<i>0,351</i>	<i>1,625</i>	<i>302,000</i>	<i>1,383</i>	<i>192,405</i>	<i>309,550</i>	<i>63,535</i>	<i>4,199</i>	
<i>Обед</i>															
71	Пюре картофельное	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	Шницель из свеклы картофеля на бульоне	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000		14,448	4,200	0,792	0,114	
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,984	70,670	0,012	334,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>815,000</i>	<i>27,120</i>	<i>43,094</i>	<i>116,749</i>	<i>970,480</i>	<i>0,304</i>	<i>395,687</i>	<i>345,681</i>	<i>3,446</i>	<i>100,205</i>	<i>171,109</i>	<i>60,766</i>	<i>124,301</i>	<i>8,193</i>
	Итого за Вторник - 3 неделя с 11 лет и старше	1 365,000	53,402	65,207	192,995	1 579,701	0,655	397,312	647,681	4,829	292,610	570,659	124,501	8,193	
День/неделя: Среда - 3 неделя с 11 лет и старше										Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
268	Вителки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,361</i>	<i>33,188</i>	<i>74,173</i>	<i>600,856</i>	<i>0,584</i>	<i>3,528</i>	<i>103,102</i>	<i>4,602</i>	<i>63,940</i>	<i>324,133</i>	<i>123,910</i>	<i>6,293</i>	
<i>Обед</i>															
	Июда оловяная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,917	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		330,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>38,798</i>	<i>43,183</i>	<i>119,995</i>	<i>1 041,381</i>	<i>0,609</i>	<i>371,542</i>	<i>643,767</i>	<i>11,191</i>	<i>147,139</i>	<i>509,793</i>	<i>135,535</i>	<i>6,797</i>	
	Итого за Среда - 3 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	62,159	76,371	194,168	1 732,237	1,153	375,070	746,869	15,793	211,079	833,926	259,445	13,090	
День/неделя: Четверг - 3 неделя с 11 лет и старше										Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (пастеризованный)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
384	Кефирный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (банан)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,015	15,000		0,500	24,000	13,500	3,300	4,922	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>655,000</i>	<i>16,813</i>	<i>15,368</i>	<i>97,849</i>	<i>578,171</i>	<i>0,285</i>	<i>17,018</i>	<i>90,700</i>	<i>1,311</i>	<i>333,680</i>	<i>325,370</i>	<i>69,840</i>	<i>4,922</i>	
<i>Обед</i>															
71	Пюре картофельное	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	
82	Борщ из свеклы картофеля со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
	Брокколи	100	26,627	26,285		386,733	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>40,307</i>	<i>38,685</i>	<i>91,732</i>	<i>887,123</i>	<i>0,715</i>	<i>46,716</i>	<i>551,013</i>	<i>9,401</i>	<i>192,962</i>	<i>365,149</i>	<i>189,511</i>	<i>9,338</i>	
	Итого за Четверг - 3 неделя с 11 лет и старше	1 525,000	57,120	54,053	183,601	1 465,294	1,000	63,734	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	14,260	

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и тушеным 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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	640,000	30,183	15,583	108,473	701,009	0,211	2,810	98,300	1,598	216,550	398,260	67,770	5,566
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045		16,000	0,400	15,500		17,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	230,398	0,145	0,438	3,527	1,233	236,094	26,861	1,092	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
357	Кисель	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	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
128	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	37,500	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	57,026	24,972	110,235	903,940	1,137	23,258	340,858	4,355	184,989	673,803	169,672	9,875
	Итого за Пятница - 3 неделя с 11 лет и старше	1 510,000	87,209	40,555	218,708	1 604,949	1,348	26,068	439,158	5,953	401,539	1 072,063	237,442	15,441
День/неделя: Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
181	Каши манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	640,000	9,255	7,951	78,145	426,696	0,165	17,935	43,580	1,183	161,934	160,770	41,956	5,028
Обед														
71	Омлет с сыром порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
101	Суп картофельный с крутой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	12,500	2,665	34,760	306,010	69,930	1,101
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	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	37,500	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	35,938	27,824	91,265	719,621	0,643	406,499	233,584	4,686	166,511	584,376	164,760	5,412
	Итого за Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше	1 510,000	45,193	35,775	169,410	1 146,317	0,808	424,434	297,164	5,869	328,445	745,146	206,716	10,440

Возрастная группа с 11 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
Понедельник - 1 неделя	49,841	57,457	219,106	1 604,044	0,670	390,992	427,921	5,947	440,592	513,666	121,591	10,383
Вторник - 1 неделя	56,480	50,448	196,795	1 477,952	0,876	399,394	369,657	6,360	299,568	752,762	170,562	7,638
Среда - 1 неделя	78,079	51,488	225,101	1 689,237	1,632	71,937	541,563	7,806	458,527	1 022,859	259,534	17,799
Четверг - 1 неделя	60,547	54,382	197,682	1 528,588	0,858	35,020	712,761	7,160	349,623	893,940	226,172	11,698
Пятница - 1 неделя	60,032	59,566	189,797	1 498,445	1,139	60,221	552,605	9,879	235,960	834,908	214,170	9,789
Суббота - 1 неделя	43,445	51,712	179,954	1 372,766	0,683	388,246	390,632	12,542	475,623	735,960	215,561	12,903
Воскресенье - 1 неделя	45,415	44,459	186,799	1 336,106	0,837	448,265	558,384	9,345	282,820	611,640	162,699	11,954
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,256	52,787	199,319	1 501,020	0,956	256,439	507,646	8,434	363,245	766,534	195,756	11,738
Понедельник - 2 неделя	84,294	77,803	168,717	1 718,167	1,655	50,851	1 011,544	11,079	512,909	923,864	242,564	21,938
Вторник - 2 неделя	52,727	43,321	194,687	1 377,675	1,042	422,996	712,404	5,967	549,258	512,909	242,564	21,737
Среда - 2 неделя	39,282	51,370	211,811	1 477,784	0,471	41,061	394,711	3,514	263,520	375,209	111,403	7,974
Четверг - 2 неделя	56,819	59,133	182,003	1 486,419	0,782	418,512	989,184	13,900	199,821	693,644	168,882	10,872
Пятница - 2 неделя	48,273	57,363	237,079	1 657,092	0,898	45,995	597,677	10,783	286,288	659,640	165,845	10,360
Суббота - 2 неделя	60,856	46,910	205,344	1 503,654	0,638	47,393	500,341	8,425	355,252	820,708	179,821	11,290
Воскресенье - 2 неделя	63,986	51,287	191,787	1 506,794	1,032	402,505	333,547	9,462	549,025	950,775	207,544	9,816
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	58,034	55,312	198,775	1 532,512	0,931	204,188	648,487	9,019	388,010	807,865	184,739	12,118
Понедельник - 3 неделя	49,904	46,185	203,199	1 433,593	1,017	33,588	370,730	6,130	443,511	731,348	208,921	13,856
Вторник - 3 неделя	53,402	65,207	192,995	1 579,701	0,655	397,312	647,681	4,829	292,610	570,659	124,301	8,193
Среда - 3 неделя	62,159	76,371	194,168	1 732,237	1,153	375,070	746,869	15,793	211,079	833,926	259,445	13,090
Четверг - 3 неделя	57,120	54,053	183,601	1 465,294	1,000	63,734	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	14,260
Пятница - 3 неделя	82,209	40,555	218,708	1 604,949	1,348	26,068	439,158	5,953	401,539	1 072,063	237,442	15,441
Суббота - 3 неделя	45,193	35,775	169,410	1 146,317	0,808	424,434	297,164	5,869	328,445	745,146	206,716	10,440
Воскресенье - 3 неделя	53,197	58,157	227,037	1 651,151	0,863	39,589	604,777	9,948	280,968	668,930	153,845	10,032
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	58,312	53,758	198,445	1 516,177	0,978	194,256	535,442	8,462	354,971	787,513	207,144	12,187
ИТОГО среднее за 3 недели	57,534	53,952	198,846	1 516,370	0,955	218,294	563,858	8,638	368,742	787,304	195,880	12,014
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	1 405,000
Вторник - 1 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Среда - 1 неделя	590,000	870,000	1 460,000
Четверг - 1 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Пятница - 1 неделя	550,000	900,000	1 450,000
Суббота - 1 неделя	705,000	900,000	1 605,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	870,000	1 510,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	900,000	1 490,000
Вторник - 2 неделя	705,000	870,000	1 575,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000	1 455,000
Четверг - 2 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Пятница - 2 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Суббота - 2 неделя	590,000	870,000	1 460,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Понедельник - 3 неделя	550,000	870,000	1 460,000
Вторник - 3 неделя	550,000	815,000	1 365,000
Среда - 3 неделя	550,000	870,000	1 420,000
Четверг - 3 неделя	655,000	870,000	1 525,000
Пятница - 3 неделя	640,000	870,000	1 510,000
Суббота - 3 неделя	640,000	870,000	1 510,000
Воскресенье - 3 неделя	550,000	870,000	1 420,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	866	1 462
Норма Санпин	550	800	1 350