

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Т.А. Ефимова

Т.А. Ефимова Е.А.

" " 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

И.А. Мухоморов

" " 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая

компания

А.А. Аверьянов

Аверьянов А.А.

" " 2025г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В основном показывать простую и доступную по цене пищу, готовить простые блюда для
горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в
образовательных учреждениях Республики Мордовия

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

№ рещ.	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	22,000	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	0,370	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Фрукт (яблоко)	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	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	705,000	27,542	39,271	110,332	909,462	0,382	367,368	256,422	3,166	86,907	184,669	58,982	3,586	
Ужин за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет															
			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

№ 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														
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	Каши 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	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
	Итого за Завтрак	500,000	14,833	24,298	103,266	688,071	0,243	1,599	93,100	2,719	147,150	223,720	50,710	2,346
Обед														
71	Огурия свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060		18,001	8,400	0,300
	Суп с перемешан 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 запеченый (голени)	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	40,270	96,820	34,510	1,332
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,072	350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		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	34,667	20,722	67,659	606,042	0,727		211,006	2,743	96,622	411,175	87,926	4,033
	Итого за Витамин - 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

№ 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														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым 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	0,320	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,200	14,700	70,500	0,045	15,000	78,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Фрукт (яблоко)	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
Итого за Завтрак														
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	Шти 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	70,340	1,655
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,018	0,180	4,000	12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	25,000	0,020	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржано-пшеничный	720,000	39,206	30,706	101,634	841,244	1,144	40,221	320,052	4,810	173,513	511,631	149,352	9,525
Итого за Обед														
			65,893	44,885	195,613	1 460,963	1,359	57,547	403,632	6,670	393,293	864,171	216,162	15,993
Итого за Средн - 1 неделя с 7 до 11 лет														

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет															
№ рел.	Наименование диеты неедит, 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	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,756	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529	
294	Кефир из концентратов	200	2,250	2,560	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060					
384	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		24,000	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за завтрак		500,000	24,416	20,531	79,416	600,951	0,224	1,625	298,000	1,412	186,920	369,250	51,520	3,529	
Обед															
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,501	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
96	Рассольник вегетарианский на курином бульоне	200	4,658	4,090	13,178	108,001	0,069	7,824	176,431	1,559	22,822	82,330	17,521	0,821	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
1008	Напиток из молока	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		0,280	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржанопшеничный	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	29,609	27,222	89,560	739,505	0,489	24,555	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	1 331,456	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															
№ рел.	Наименование диеты неедит, 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	Вителли 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	
202	Салат из отварных овощей	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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за завтрак		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	
Обед															
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,260	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
101	Суп заправочный с крупой	200	4,200	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,400	0,822	
229	Рисовый суп с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,372	0,173		27,995	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	
357	Кисель	180			21,262	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 ржанопшеничный	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		750,000	30,475	23,959	79,429	620,302	0,510	46,591	380,512	3,996	139,013	497,391	139,174	4,358	
Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 260,000	52,440	53,674	162,559	1 309,574	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															
№ рел.	Наименование диеты неедит, 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 (порционный)	15	3,990	3,915		51,600	0,005			0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,674	3,870	17,699	125,042	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	54,748	0,002	9,120	0,580	0,008	6,500	9,120	4,880	0,883	
	Вителли	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сыр 200 гл в инд. уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000			
Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет		655,000	11,610	8,240	71,662	409,390	0,138	5,120	61,480	1,019	293,462	250,720	41,742	4,733	
Обед															
	Нарезка овощей	60	1,020	5,400	3,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,834	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830	
279	Терфенд 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	24,580	1,839	
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	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,335	49,932	0,002	350,040	1,521	0,018	1,311	0,000	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 ржанопшеничный	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		750,000	23,228	35,227	83,629	753,996	0,413	375,834	283,892	9,446	114,453	364,180	138,242	6,456	
Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 405,000	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	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
181	Каши 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		
384	Кофейный напиток	200	2,720	16,320	94,500	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	94,000	0,044			0,300	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за Завтрак	590,000	10,665	8,896	75,520	427,621	0,128	16,378	44,200	1,150	130,608	129,850	33,422	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	0,540		
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		
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	54,097	2,984		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
	Хлеб пшеничный	20	1,700	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,220	13,000	2,800	2,800	0,220		
	Хлеб ржаной-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	28,952	28,648	84,639	710,213	0,303	473,380	374,565	6,550	99,516	374,844	98,633	6,305		
	Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 310,000	38,357	37,544	160,159	1 137,831	0,481	429,758	418,765	7,700	232,124	504,694	132,105	10,369		

Дневные/недельные: Среда - 2 недели 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
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	0,069	1,235	39,000	0,702	121,920	144,750	32,570	0,529
384	Корейский салатик	200	2,270	2,250	16,330	0,030	0,390	9,000	0,060	0,000	0,000	0,000	0,410
338	Хлеб пшеничный	40	0,340	0,330	19,680	0,044	0,040	0,040	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукты (белок)	150	0,600	0,600	14,700	0,035	15,000	16,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500
Итого за завтрак		590,000	11,316	9,551	88,436	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	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	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	0,001	0,792	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,530
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		705,000	24,228	36,083	104,545	0,236	16,474	255,312	1,815	71,520	132,939	42,114	3,189
Итого за Среда - 2 недели с 7 до 11 лет		1 295,000	35,544	45,634	192,981	0,424	33,049	303,312	2,817	225,440	320,189	93,734	7,458
Дневные/недельные: Четверг - 2 недели 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
279	Террин мясные с подливкой соусом	120	12,726	20,235	15,038	0,080	4,660	101,820	4,985	20,340	147,110	24,580	1,849
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099	0,720	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	0,340	0,330	19,680	0,044	0,040	0,040	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		510,000	22,416	24,266	88,825	0,225	6,560	118,400	6,343	63,220	235,390	44,780	4,166
Обед													
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,500
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
289	Резь овощи из птицы	240	18,617	22,023	36,815	0,230	29,152	545,187	3,682	43,935	236,700	56,906	2,975
349	Копилот из овощей	180	0,027	0,009	12,435	0,001	0,000	1,321	0,018	4,000	13,111	0,891	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,570	0,160	9,840	0,022	0,080	0,220	0,060	4,000	13,000	2,800	0,200
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080	0,600	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		720,000	26,534	27,628	67,293	0,417	400,326	740,060	6,077	104,108	355,361	95,748	5,096
Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет		1 230,000	48,950	51,894	156,118	0,642	406,686	858,460	12,380	167,338	590,751	140,528	9,262
Дневные/недельные: Пятница - 2 недели 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
14	Мясно (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	0,001	0,010	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	0,040	0,988	5,500	0,140	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	0,157	0,390	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,080	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,100	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак		500,000	12,674	21,906	93,873	0,243	1,088	81,200	2,670	131,422	222,340	55,228	3,339
Обед													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,510
108	Суп с лапшой на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	25,535	0,146	0,390	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
202	Салатик отварные	150	5,643	3,564	36,008	0,087	0,805	16,000	0,853	14,350	46,320	8,380	0,853
	Сок в аскорбиновой	180	0,990	0,180	21,960	0,018	3,600	0,180	0,180	12,600	12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	0,080	0,220	0,060	4,000	13,000	2,800	0,200
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080	0,600	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		720,000	28,870	28,924	112,032	0,490	31,820	379,101	6,477	103,654	333,432	79,746	5,495
Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет		1 220,000	41,544	50,830	205,905	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, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe	
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и густым 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,600	15,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за Завтрак			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	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
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	82,330	17,321	0,821
260	Гуляши из говяд.	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	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080		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			26,734	26,734	83,472	371,143	0,303	308,352	308,352	5,533	79,671	342,728	81,840	4,031
Итого за Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет			52,150	40,913	177,451	1 301,721	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, блюд	порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe	
Завтрак														
7	Бутерброд горючий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	38,600	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	0,370	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		500,000	17,115	12,241	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	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
293	Пюре картофельное (топленое)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	3,174	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	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 ржаной-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	737,494	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	1 261,703	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, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe		
Завтрак															
204	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	1,338	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,400	26,000	5,600	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,900	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957	
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	
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 рубленые 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	3,600	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
	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	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,000	25,000	8,000	0,560	
	Итого за Обед	720,000	26,242	28,206	86,148	702,823	0,657	13,970	223,732	3,321	81,002	361,350	131,002	6,393	
	Итого за Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет	1 290,000	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	

Лень/неделя: Вторник - 3 неделя с 7 до 11 лет														
№ рел.	Наименование дней неслел, блонд	Масса поршин	Пилелел велелелел (г)			ЭЦ (ккал)	Вглелелел (мг)			Млнерелелел велелелел (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Ге
209	Ялел ослелел. 1 шг	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Капа лелелелел молелел	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
384	Келел лелелелелел "Келел ослелелелел молелел и Хелл лелелелел"	200	2,460	2,250	0,030	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	32,500	7,000	0,550	0,550
	Хелл лелелелелел	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,570	100,000	32,500	7,000	0,550
	Илелел лелелел	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
	Илелел лелелел					Обел								
71	Нелелел ослелел	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
88/2011	Шл лелелел келелел лелелел	200	4,314	4,700	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
392	Пелелелел	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	0,200	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Келелел лелелелелелел	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хелл лелелелелелел	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хелл лелелелелелелелелел	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Илелел лелелел	705,000	24,288	38,649	107,674	881,236	0,267	384,175	259,252	2,787	86,831	144,411	49,334	3,496
	Илелел лелелел	1,205,000	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
	Илелел лелелел					Обел								
Лень/неделя: Среда - 3 неделя с 7 до 11 лет														
№ рел.	Наименование дней неслел, блонд	Масса поршин	Пилелел велелелел (г)			ЭЦ (ккал)	Вглелелел (мг)			Млнерелелел велелелел (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Ге
268	Велелелелелел лелелелелелел	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	Капа лелелелелелелелелел	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
317	Челл лелелелелел	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
	Хелл лелелелелелел	40	0,040	0,030	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Илелел лелелел	310,000	21,053	30,277	68,422	632,312	0,519	3,374	97,001	4,480	58,999	287,930	107,560	5,628
	Илелел лелелел					Обел								
102	Нелел ослелел	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
291	Селл лелелелелел лелелелел	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
342	Пелел лелелел лелел	240	19,820	22,310	43,142	432,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
	Келелел лелелелел	180	0,198	0,054	12,552	57,240			350,000					0,056
	Хелл лелелелелелел	20	1,520	0,160	9,840	47,600	0,022	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хелл лелелелелелелелелелел	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Илелел лелелел	720,000	31,956	34,096	95,684	829,897	0,440	366,100	541,919	8,548	108,188	412,908	107,019	5,331
	Илелел лелелел	1,230,000	53,009	64,373	164,106	1,462,109	0,959	369,474	638,920	13,028	167,187	700,838	214,579	10,959
	Илелел лелелел					Обел								
Лень/неделя: Четверг - 3 неделя с 7 до 11 лет														
№ рел.	Наименование дней неслел, блонд	Масса поршин	Пилелел велелелел (г)			ЭЦ (ккал)	Вглелелел (мг)			Млнерелелел велелелел (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Ге
15	Селл лелелелелел	15	3,900	3,915	33,771	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Капа лелелелелел "Делелел"	200	5,833	6,708	16,320	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Келелелел лелелелел	200	2,220	2,250	0,030	91,500	0,030	0,390	9,000	0,060	32,500	7,000	0,550	0,550
	Келелел	40	2,800	0,400	18,400	88,600	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фелелел (белелел)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Илелел лелелел	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
	Илелел лелелел					Обел								
71	Пелелелелелел лелелелелелел	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	Белел лелелел лелелелелелел лелелелелелел лелелелелелел	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,038	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
	Белелелел	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135
173	Капа лелелелелелелелелел	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Челл лелелелелелел	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100		0,500	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хелл лелелелелелелел	20	1,520	0,160	9,840	47,600	0,022	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хелл лелелелелелелелелелел	20	1,800	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Илелел лелелел	720,000	34,278	33,615	73,331	741,774	0,573	32,315	417,292	7,961	158,199	473,941	153,428	7,657
	Илелел лелелел	1,325,000	49,631	47,488	156,522	1,265,845	0,825	49,034	499,302	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)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,859
	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
348	Сок 200 мл в нед.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	0,983	0,983
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	90,880	0,565	90,880	248,700	80,470	5,137
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396	1,980	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 ржаной-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)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,700	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
	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 (абрикос)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	16,500	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	Овощи 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
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	11,250	2,613	48,805	275,150	62,805	0,989
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,270	96,870	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 ржаной-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	77,267	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)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
14	Масло (порционн)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		14,500	1,750	45,000	1,050	10,000	0,540
173	Каша пшеница молочная	200	5,694	6,515	27,655	197,650	0,157	0,988	33,200	0,140	101,972	34,628	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	500,000	12,674	21,906	93,873	620,138	0,243	1,088	81,200	2,670	131,422	272,340	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 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	280,763	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
202	Салатик овощные	150	3,543	3,564	36,008	198,871	0,087	16,000		0,805	14,330	46,520	8,380	0,853
342	Компот ассорти	180	0,198	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 ржаной-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	0,451	375,746	387,541	5,888	92,072	361,520	123,348	8,444
	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	560,520	173,348	9,231

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	1 309,574	0,955	48,365	477,433	8,337	198,702	718,551	180,414	8,299
Суббота - 1 неделя	34,848	43,467	155,291	1 160,986	0,551	389,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,479
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	244,260	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	45,583	37,514	166,021	1 181,829	0,838	405,046	565,533	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736
Среда - 2 неделя	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
Четверг - 2 неделя	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
Пятница - 2 неделя	41,544	50,830	205,905	1 445,212	0,733	32,908	460,301	9,147	225,076	555,772	134,974	8,824
Суббота - 2 неделя	52,150	40,913	177,451	1 301,721	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	292,099	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	638,920	13,028	167,187	700,838	214,579	10,959
Четверг - 3 неделя	49,631	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,392	9,235	462,449	762,161	197,056	13,311
Пятница - 3 неделя	74,674	34,541	181,095	1 387,790	1,110	18,200	337,406	4,879	342,552	912,574	173,703	9,231
Суббота - 3 неделя	38,965	31,207	144,630	984,764	0,660	412,630	236,445	5,267	272,299	630,966	123,348	8,444
Воскресенье - 3 неделя	45,738	52,444	195,578	1 440,654	0,694	376,434	468,741	8,558	229,072	561,520	171,947	10,592
СРЕДНЕЕ за 3 недели	50,676	47,049	177,629	1 330,660	0,813	234,428	433,727	7,188	302,318	672,673	162,011	10,379
ИТОГО среднее за 3 недели	49,632	46,954	177,839	1 316,602	0,792	257,432	455,919	7,327	312,192	667,573	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	554	722	1 276
Норма СанПиН	500	700	1 200

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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		
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		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб (бублик)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	16,500	24,000	16,500	13,500	3,300	4,400		
	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	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	0,037	41,557	177,596	38,761	2,231		
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	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	330,044	1,690	0,020	0,900	0,778	0,067	0,067		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	37,500	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	815,000	30,751	43,890	120,843	1,006,814	0,409	375,668	339,021	3,927	101,162	217,286	73,531	4,282		
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1,405,000	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		
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
14	Масло (порции)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	45,000	0,040	1,750	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
175	Каша хлопчатая "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	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,370	94,500	0,030	0,300	9,000	0,060						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				7,600	26,000	5,200	0,480		
	Итого за Завтрак	550,000	16,293	23,793	111,924	742,171	0,276	1,898	101,700	2,786	176,580	260,870	59,580	2,542		
Обед																
71	Осужия свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,532	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709		
293	Потелок запеченный (говядине)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145		3,527	1,253	236,094	26,861	1,092			
178	Карфельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	0,036		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000								
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	37,500	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	870,000	40,187	24,655	84,871	743,781	0,600	397,196	267,957	3,574	122,988	491,892	110,982	5,096		
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1,420,000	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		
День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
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 (бублик)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	16,500	0,300	24,000	16,500	3,300	4,400		
	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	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	Шу из свиной выкнаты на бульоне	250	5,392	5,925	121,006	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091		
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	0,680	30,140	149,760	22,600	1,849		
304	Пюре из кабачков с маслом	180	20,741	5,066	43,556	302,151	0,730		20,000	0,180	108,380	298,350	96,520	6,159		
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	37,500	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	870,000	47,210	35,307	124,208	1,006,368	1,395	53,527	443,183		216,377	621,219	183,784	11,709		
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1,460,000	78,029	51,488	225,101	1,689,237	1,632	77,937	541,563	7,806	458,577	1,022,859	259,534	17,769		

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ п/п	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														
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	151,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,252	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,638
384	Каша из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
Хлеб пшеничный		50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак		550,000	25,420	27,956	88,979	657,811	0,212	1,937	306,800	1,462	216,760	406,150	59,880	3,708
Обед														
71	Нерекла опоминка	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
96	Рассольник: замингрдский на курином бульоне	250	5,097	5,305	16,130	132,565	0,083	9,779	217,581	2,045	37,843	98,710	22,032	1,058
294	Шницель рубленый из мяса телятины	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,650	21,160	1,925
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,370	88,220	2,987	
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
Хлеб 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	0,290	14,460	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		870,000	34,727	32,226	108,703	870,777	0,616	35,083	405,661	5,698	132,863	487,790	166,292	7,990
Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше		1 420,000	60,547	54,382	197,682	1 528,588	0,858		35,020	7,160	349,623	893,940	226,172	11,698
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
268	Ватрушка жареная с топленым маслом	130	14,500	27,755	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202	Салатик отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,859	0,400
Хлеб пшеничный		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		550,000	24,483	31,800	91,921	753,546	0,497	1,928	99,022	5,147	64,880	244,903	45,190	4,295
Обед														
71	Осудная свежая порционная	100	0,200	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 крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
229	Рисов. тушеная в масле с овощами	130	21,537	18,775	12,907	220,841	0,148	2,063	121,020	2,211	58,650	310,910	74,310	1,189
128	Картофельное пюре	180	3,504	4,745	28,152	171,362	0,208		33,654	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,340	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,550	0,290	14,460	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		900,000	35,549	27,766	97,876	744,899	0,642	58,293	453,583	4,732	171,070	590,605	168,980	5,494
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	9,789
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	22,124	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	15,602	156,402	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,248	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Ватру		40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сыр 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,070	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800
Итого за Завтрак		705,000	12,779	9,207	76,087	440,650	0,155	5,415	68,080	1,083	325,790	277,120	45,270	4,826
Обед														
Итого опоминка		100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	212,111	2,511	56,662	73,089	23,851	1,194
279	Тфедина жареная с топленым маслом	130	13,859	21,272	15,455	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	166,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	0,891	0,700	0,061	0,061
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	0,290	14,460	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		900,000	30,666	42,505	103,867	932,116	0,528	382,801	322,552	11,459	149,833	458,840	169,591	8,072
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	390,652	12,542	475,623	735,960	215,561	12,903

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Капша мясная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,255	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405
384	Кодфейный паштук	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,050	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 (аблюк)	150	0,600		14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	13,500	17,000	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	1,900
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,550	255,125	2,767	33,643	105,090	22,370	1,430
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,320	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482
349	Компот из свежих яблок	180		0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	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	0,400
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,240	14,490	77,700	0,044	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	127,456	459,990	125,623	7,809
	Итого за Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше	1 510,000	45,415	44,459	186,799	1 336,106	0,837	448,265	558,384	9,345	282,830	611,640	162,699	11,954
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ 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	Ca	P	Mg	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	8,400	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (аблюк)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000			16,500	13,500	17,000	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	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
88	Шу из свежей капусты на бульоне	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	23,174	14,000	1,091
268	Ботаник мясной с томатным соусом	150	14,500	27,725	16,140	375,537	0,348	1,828	82,572	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	298,530	96,520	6,159
349	Компот из сухофруктов	180		0,018	12,894	51,984	0,001	0,079		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	0,400
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,240	14,490	77,700	0,044	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	168,717	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														
№ 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
15	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
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	Каша из консервов "Каша со ступенчатым мякомом и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,050	0,390	9,000	0,060				
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		1,011	309,680	322,870	64,330	4,422
	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 фольге	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,250
128	Картофельные пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	35,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
342	Компот ассорти	180		0,198	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	0,400
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,240	14,490	77,700	0,044	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	36,274	28,533	95,687	778,894	0,782	418,978	621,704	4,956	239,578	603,964	152,982	8,156
	Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 575,000	52,727	43,321	194,295	1 497,675	1,042	472,596	712,404	5,967	540,258	927,864	217,912	12,578

Дети/неделя: Средн - 2 недели с 11 лет и старше

№ рел.	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														
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,347	47,800	0,232	151,760	181,650	40,880	0,638
384	Кефирный напиток	200	2,270	2,250	16,320	91,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	91,000	0,044	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Фрукт (белое)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,045	56,800	1,052	183,760	224,150	59,880	4,398
	Итого за Завтрак	640,000	12,270	10,976	97,999	546,201	0,206	1,697	66,800	1,052	183,760	224,150	59,880	4,398

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
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
392	Пельмени	205	16.044	35.629	56.069	613.054	0.001	0.000	20.000	0.050	14.448	0.792	0.792	0.114
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.165	0.008	0.120	1.700	0.380	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	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 ржанопшеничный	30	2.550	0.290	14.490	77.700	0.120	0.120	0.000	0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Итого за Обед	815,000	26,562	40,394	113,812	931,683	0,265	24,124	337,911	2,462	79,760	151,059	51,423	3,576
Итого за Средн - 2 недели с 11 лет и старше														
		1 455,000	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

Дети/неделя: Четверг - 2 недели с 11 лет и старше

№ рел.	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
279	Терпсин хмеле с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	20,280	157,490	25,620	1,965
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	49,417	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	4,880	0,880	0,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	104,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		550,000	24,877	26,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,500	6,556	63,690	256,510	47,740	4,476

71	Отруби 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 свежих 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	23.851	1.194
289	Резу оное из пшны	280	21.720	25.694	429.474	280.474	0.268	34.011	636.053	4.295	51.259	276.155	66.391	3.471
349	Комот из ссорохотов	180	0.027	0.009	12.435	48.932	0.001	0.000	1.321	0.018	1.311	0.891	0.700	0.061
	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 ржанопшеничный	30	2.550	0.290	14.490	77.700	0.120	0.120	0.000	0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Итого за Обед	870,000	31,942	32,949	84,198	739,617	0,533	412,348	884,684	7,344	134,131	437,134	121,442	6,396
Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше														
		1 420,000	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

Дети/неделя: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше

№ рел.	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				
14	Масло (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	Завтрак												
	Печенье	50	3,900	7,690	34,665	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020				
173	Каша пшеничная молотая	250	7,116	7,963	34,566	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	43,000	1,050					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	1,149					
Батон		40	2,800	0,400	18,400	53,388	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400					
	Итого за Завтрак	550,000	14,096	23,354	100,784	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200					
						666,649	0,282	1,335	89,000	2,703	156,655	257,290	64,135					
						Обед										3,538		

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 капустой на 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
294	Котлеты рубленные из мяса пшны	100	12.473	19.731	43.541	282.782	0.156	4.390	54.500	0.358	145.740	25.760	25.760	1.749
202	Салатный отвар	180	6.743	3.694	43.058	232.621	0.104		16.000	0.955	16.230	55.020	9.980	1.013
	Сок в асортименте	180	0.990	0.180	21.960	91.800	0.018	3.600		0.180	12.600	17.200	7.200	0.450
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Хлеб ржанопшеничный	30	2.550	0.290	14.490	77.700	0.120	0.120	0.000	0.090	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	8,080	129,433	402,350	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	0,898	45,995	597,677	10,783	286,288	659,640	165,645	10,360

День/неделя: Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe	
Завтрак															
188	Закусочная рисовая с творогом и стуженым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883	0,883	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	15,000	0,400	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Фрукт (яблоко)	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	
Итого за Завтрак															
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,000	15,500	28,000	17,000	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	22,052	1,038	
260	Гуляш из говяд.	100	14,171	18,606	3,731	238,309	0,068	4,084	27,859	2,964	137,108	18,619	27,859	1,557	
342	Капша рисовая рассычатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	6,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
342	Кошоты 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	0,330	6,000	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	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840	
Итого за Обед															
870,000	30,037	30,723	104,451	820,285	6,519	113,102	419,068	106,071	5,200						
Итого за Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше															
1 460,000	60,856	46,910	205,344	1 580,654	0,638	47,393	500,341	355,252	820,708	179,821	11,290				
День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe	
Завтрак															
7	Ватрушка 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"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,700	0,196	157,080	186,870	44,380	0,902	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	8,240	4,400	0,850	0,902	
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	15,000	0,400	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Фрукт (яблоко)	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	
Итого за Завтрак															
102	Куря ошковая	100	1,700	9,000	136,000	0,020	7,000	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	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	
293	Паштет запеченный (сотеи)	100	26,003	15,196	0,537	230,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	26,864	76,864	1,092	
128	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	1,589	
349	Копчености сухарики	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	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,061	
	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	0,061
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840	0,061
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	2,973	0,776	
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	9,463	549,025	950,775	207,544	2,973	0,776	1,032	
День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe	
Завтрак															
204	Макароны 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	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	15,000	0,400	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Фрукт (яблоко)	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	
Итого за Завтрак															
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	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	52,739	12,551	22,551	0,709	
268	Котлеты рубленные 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	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,190	20,000	0,402	13,680	13,370	88,720	2,987	
Хлеб пшеничный	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	6,000	0,180	0,180	12,600	7,200	12,600	0,540	
	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	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840	
Итого за Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше															
870,000	36,814	104,936	86,363	0,796	281,830	4,110	18,264	281,830	7,255	160,861	2,755	208,921	13,856	0,796	
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	443,511	6,130	331,348	708,921	13,856	0,796	1,017	

День/неделя: Вторник - 3 недели с 11 лет и старше														
№ 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
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	2,500
173	Капша пшеница молочная	250	7,116	7,963	34,566	229,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149
384	Какао из кондитерского "Какао со съезными молочком и Хлеб пшеничный	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,060	0,390	9,000	0,060	10,000	37,500	7,000	0,550
Итого за завтрак		50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	37,500	7,000	0,550
		550,000	26,076	22,173	76,246	609,271	0,357	1,625	302,000	1,383	192,405	399,550	63,535	4,199
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045		106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
88	Пир из съезной капусты 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	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Конфит из съезных яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	334,000		0,080	6,400	4,000	0,919	0,119
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Хлеб ржаной-пшеничный		30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		815,000	27,226	43,094	116,729	970,430	0,304	395,687	345,681	3,446	100,205	171,109	60,766	3,994
Итого за Вторник - 3 недели с 11 лет и старше		1,365,000	53,402	65,207	192,985	1,579,701	0,655	397,312	647,681	4,829	292,610	570,659	124,301	8,193
День/неделя: Среда - 3 недели с 11 лет и старше														
№ 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
268	Витропный мясной с толстым соусом	130	14,500	27,755	16,140	373,537	0,348	1,838	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
173	Капша Речневая вякая	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	0,256	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		550,000	23,361	33,188	74,173	690,856	0,584	3,528	103,102	4,602	63,840	324,133	123,910	6,293
Обед														
102	Мясо овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020		7,000	0,200	3,100	41,000	37,000	15,000
291	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	2,731
342	Плов из съезной пшеницы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147		432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
Конфит ассорти		180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,036
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120			0,090	6,000	37,500	12,000	0,840
Хлеб ржаной-пшеничный		30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,569	371,542	645,767	11,191	147,139	509,793	115,535	6,797
Итого за Обед		870,000	38,798	43,183	119,995	1,041,381	1,153	375,070	746,869	15,793	211,079	833,926	259,445	13,090
Итого за Среда - 3 недели с 11 лет и старше		1,420,000	62,159	76,371	194,168	1,732,237								
День/неделя: Четверг - 3 недели с 11 лет и старше														
№ 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
15	Сыр (швейцарский)	15	3,900	3,915	42,429	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	157,080	186,870	44,380	0,992
384	Конфитный напиток	200	2,220	2,250	16,320	98,000	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480
Биточки		40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,060	24,000	16,500	3,300	0,300
Хлеб (белый)		150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	33,680	325,370	69,830	4,922
Итого за Завтрак		655,000	16,813	15,368	97,849	578,171	0,285	17,018	90,700	1,311				
Обед														
71	Помидоры съезные 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
82	Борщ из съезной капусты со съезной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,511	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
Биточки		100	26,627	26,285	9,070	368,743	0,238	0,319	141,200	3,598	97,270	285,450	68,840	2,381
173	Капша Речневая вякая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	2,987	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,836
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 ржаной-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		870,000	40,307	38,685	91,732	887,133	0,715	46,716	551,013	9,401	192,962	565,149	189,512	9,338
Итого за Четверг - 3 недели 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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеченная рисовая с творогом и тушеным мясом	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	90,000	0,044	2,000	0,020	0,400	8,000	26,000	8,000	2,800
Сок 200 мл в инд.уп.														
		200			22,400	90,000								
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 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
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	Пюре из картофеля (топленое)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
304	Пюре из кабачков с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,230	20,000	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	0,600	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	0,300	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед														
		870,000	57,026	24,972	110,235	903,940	1,137	23,758	340,858	4,555	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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
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
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,040	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	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 из свежих порционных	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 верстой	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 с верстой	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	18,500	2,665	54,760	60,010	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	0,600	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	0,300	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед														
		870,000	35,938	27,824	91,265	719,621	0,643	406,499	253,384	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	434,434	297,164	5,869	328,445	745,146	206,716	10,440
День/неделя: Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порошок)	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	Каши пшеничная 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	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак														
		550,000	14,096	23,354	100,784	666,649	0,282	1,335	89,000	2,703	156,855	257,290	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	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
294	Шницель рубленый 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	1,925
202	Салат из овощей	180	6,743	3,694	43,058	237,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
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	0,120	0,600	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	0,300	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед														
		870,000	39,101	34,803	126,253	984,502	0,381	38,254	515,777	7,245	124,113	471,640	89,710	6,474
Итого за Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше														
		1 420,000	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

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	Мг	Fe		
Понедельник - 1 неделя	49,840	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	78,029	51,488	225,101	1 689,237	1,632	72,937	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	1 231,213	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	923,864	217,312	12,578		
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	48,773	57,363	237,079	1 657,092	0,898	45,995	597,677	10,783	286,288	659,640	165,645	10,360		
Суббота - 2 неделя	60,856	46,910	205,344	1 503,654	0,638	47,293	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	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		
Суббота - 3 неделя	45,193	53,775	169,410	1 466,317	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		
Норма СанПиН	37,334	53,952	198,346	1 516,570	0,955	218,294	563,858	8,638	368,742	787,304	195,880	12,014		
	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	590,000	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
Норма СанПиН	550	866	1 462