

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Деманова И. И.
" 2 " июня 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Мухоморова Е. В.
" 2 " июня 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"

Аверьянов А.А.
" 02 " июня 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, 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														
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	55,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	26,000	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	16,500	0,300	24,000	13,500	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
Итого за Завтрак			17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	153,000	5,480	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	4,200	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	0,300	6,000	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	21,900	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	3,586
Итого 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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
14	Масло (порция)	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	1,209	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	0,390	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	9,000	26,000	5,200	0,480
	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			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	Омлет с сыром порционный	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
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	0,036
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	14,600	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,477	387,673	211,006	2,743	96,622	411,175	87,926	4,013
Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет			34,667	20,722	67,039	606,042	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, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	16,500	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	78,000	0,300	24,000	13,500	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	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	Шу 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 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
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 ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	3,600	0,180	4,000	12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	14,600	0,060	14,600	25,000	8,000	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,477	387,673	211,006	2,743	96,622	411,175	87,926	4,013
Итого за Обед			39,206	30,706	101,634	841,244	1,144	40,221	320,052	4,810	173,513	511,631	149,352	9,529
Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет			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

Лень/неделя - Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет															
№ рецеп.	Наименование диеты неедит, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	0,070	250,000	0,600	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,756	230,841	0,060	0,060	39,000	0,202	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
294	Кефир из консервов "Кефир со ступенчатой молочной и"	200	2,250	0,380	16,380	95,610	0,030	0,030	9,000	0,060	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550
384	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055	24,600	0,550	0,550	186,920	369,250	51,520	3,529
Итого за завтрак		500,000	24,416	20,534	79,416	609,951	0,224	0,224	1,625	298,000	1,412	1,412	1,412	1,412	1,412
Обед															
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	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	0,069	7,824	176,431	1,559	22,872	82,330	17,521	0,821
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	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	0,160	16,000	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	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,130
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022	0,080	0,080	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	24,330	312,052	4,606	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		720,000	29,609	27,222	89,560	739,505	0,489	0,489	2,430	312,052	6,018	284,388	772,538	134,785	6,419
Лень/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 220,000	54,025	48,253	168,976	1 331,456	0,713	0,713	26,155	610,052	6,018	6,018	6,018	6,018	6,018
№ рецеп.	Наименование диеты неедит, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	
268	Вителли мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Салат отпаренный	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087	0,087	16,000	0,500	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	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	1,774	96,521	4,941	59,689	221,160	41,240	3,941
Итого за завтрак		510,000	21,965	29,715	83,130	689,272	0,445	0,445	1,774	96,521	4,941	59,689	221,160	41,240	3,941
Обед															
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	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	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,400	0,822
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	0,133	1,856	192,618	2,440	66,876	279,816	66,876	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,372	0,173	0,173	27,995	19,000	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	0,022	0,080	0,080	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	24,330	312,052	4,606	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		750,000	30,475	23,959	79,429	620,302	0,510	0,510	46,591	380,512	3,996	139,013	497,391	139,174	4,358
Лень/неделя: Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 260,000	52,440	53,674	162,559	1 309,574	0,955	0,955	48,365	477,433	8,937	198,702	718,551	180,414	8,299
№ рецеп.	Наименование диеты неедит, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	
15	Сыр (порционный)	15	3,990	3,915	17,699	125,042	0,005	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	3,870	13,163	54,748	0,002	0,002	1,300	26,400	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Чай с лимоном	200	0,226	0,055	18,400	88,000	0,044	0,044	1,700	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Вител	40	2,800	0,400	22,400	90,000	0,020	0,020	2,000	61,480	1,019	293,462	250,720	41,742	4,733
348	Сыр 200 гл в инд. уп.	200			71,662	409,390	0,338	0,338	5,120						
Итого за завтрак		655,000	11,610	8,240	71,662	409,390	0,338	0,338	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	0,012	4,200	164,551	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
82	Борщ из свежих капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,038	0,038	16,834	101,820	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
279	Терфен мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	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	0,160	16,000	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	0,002	350,040	1,521	0,018	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022	0,080	0,080	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	24,330	312,052	4,606	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		750,000	23,228	35,227	83,629	753,996	0,413	0,413	375,834	283,892	9,446	114,453	364,180	138,242	6,456
Лень/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 405,000	34,848	43,467	155,291	1 160,986	0,551	0,551	380,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179

Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
В1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Fe	В1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Fe		
0,050	0,988	35,700	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324	0,050	0,988	35,700	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440
0,044	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	0,013	0,044	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	0,013
0,178	16,378	44,200	1,150	130,608	129,850	33,472	4,064	0,178	16,378	44,200	1,150	130,608	129,850	33,472	4,064
0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174
0,353	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,097	2,984	0,353	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,097	2,984
0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
0,080	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	0,080	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
0,503	413,380	374,565	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	0,503	413,380	374,565	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
0,681	429,758	418,765	6,550	99,316	374,844	98,633	6,305	0,681	429,758	418,765	6,550	99,316	374,844	98,633	6,305
			7,700	230,134	504,694	132,105	10,369				7,700	230,134	504,694	132,105	10,369

Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
В1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Fe	В1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Fe		
0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	0,013	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	0,013
0,248	159,711	493,400	2,772	224,600	471,770	55,540	9,376	0,248	159,711	493,400	2,772	224,600	471,770	55,540	9,376
0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
0,608	16,000		0,565	90,890	248,700	80,470	5,137	0,608	16,000		0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
0,001	350,040	1,571	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	0,001	350,040	1,571	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
0,072			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	0,072			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
1,116	376,449	291,294	6,616	182,193	508,203	141,772	8,940	1,116	376,449	291,294	6,616	182,193	508,203	141,772	8,940
1,364	392,420	784,694	9,388	406,793	979,973	197,312	18,316	1,364	392,420	784,694	9,388	406,793	979,973	197,312	18,316

Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
В1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Fe	В1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Fe		
0,003	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	0,003	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
0,178	1,209	38,600	0,159	122,650	119,720	35,510	0,796	0,178	1,209	38,600	0,159	122,650	119,720	35,510	0,796
0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440
0,044	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	0,013	0,044	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300	0,013
0,070	2,000		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	0,070	2,000		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
0,227	3,719	82,100	0,974	280,250	285,720	55,600	4,226	0,227	3,719	82,100	0,974	280,250	285,720	55,600	4,226
0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
0,200	2,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	0,200	2,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
0,173	27,995	19,000	0,179	40,270	96,820	34,510	1,332	0,173	27,995	19,000	0,179	40,270	96,820	34,510	1,332
	350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
0,022	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	0,022	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
0,611	401,327	483,433	3,839	199,086	502,993	121,308	6,510	0,611	401,327	483,433	3,839	199,086	502,993	121,308	6,510
0,838	405,046	565,533	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736	0,838	405,046	565,533	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736

Дневные/недельные: Среды - 2 недели с 7 по 11 лет												
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)	Fe
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	0,069	1,235	39,000	0,702	121,920	141,750	32,520
384	Корейский салатик	200	2,270	2,230	16,320	0,030	0,390	9,000	0,060	—	76,000	5,600
338	Хлеб пшеничный	40	0,340	0,340	19,680	0,040	0,680	8,000	0,440	—	16,500	13,500
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
Обед												
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	0,037	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,300
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
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792
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
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	0,033	—	—	0,330	6,000	19,500	4,200
Хлеб ржаной-пшеничный		30	2,550	0,090	14,490	0,120	0,120	—	0,090	21,900	37,500	4,200
Итого за обед		705,000	24,228	36,083	104,545	0,236	16,424	255,312	1,815	71,520	142,919	12,114
Дневные/недельные: Четверг - 2 недели с 7 по 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
Ужин												
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)	Fe
279	Терфен мясные с подливкой соусом	120	12,726	20,235	15,038	0,080	4,660	101,820	4,985	20,340	141,110	24,580
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099	16,000	0,910	19,340	19,340	51,160	9,720
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
Хлеб пшеничный		40	3,040	0,320	19,680	0,044	—	—	0,440	8,000	26,000	5,600
Итого за ужин		510,000	22,416	24,266	88,825	0,225	6,360	118,400	6,343	63,220	235,190	41,780
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
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
289	Резу овощи из птицы	240	18,617	22,023	368,115	0,230	29,152	545,187	3,682	43,935	236,700	56,906
349	Копило из овощей	180	0,027	0,009	12,435	0,001	350,040	1,321	0,018	4,000	0,891	0,700
Хлеб пшеничный		20	1,520	0,160	9,840	0,022	—	—	0,220	4,000	13,000	2,800
Хлеб ржаной-пшеничный		20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080	—	0,060	14,600	25,000	8,000
Итого за обед		720,000	26,534	27,628	672,293	0,417	400,326	740,060	6,037	104,108	355,161	95,738
Дневные/недельные: Пятница - 2 недели с 7 по 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
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)	Fe
14	Мясо (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	0,001	—	40,000	0,100	2,400	3,000	10,000
Печенье		50	3,900	7,600	34,645	0,040	—	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000
173	Каша пшенная молочная	200	5,694	6,515	27,655	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	15,628
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,080	4,950	8,200	4,100
Батон		40	2,800	0,400	18,400	0,044	—	—	0,680	7,600	26,000	5,300
Итого за пятницу		500,000	12,674	21,906	93,873	0,243	1,088	81,200	2,670	131,422	222,310	55,228
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
108	Суп с лапшой на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,592	17,896
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	250,535	0,146	12,555	47,000	2,572	35,110	131,570	23,470
202	Салатик отварные	150	5,643	3,564	198,821	0,087	36,000	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380
Сок в аскорбиновой		180	0,990	0,180	21,960	0,018	—	—	0,180	—	17,600	2,300
Хлеб пшеничный		20	1,520	0,160	9,840	0,022	—	—	0,220	4,000	13,000	2,800
Хлеб ржаной-пшеничный		20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080	—	0,060	14,600	25,000	8,000
Итого за субботу		720,000	28,870	28,924	112,032	0,490	31,820	379,101	6,477	103,654	331,432	79,746
Дневные/недельные: Суббота - 2 недели с 7 по 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

11 лет		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
ш, блгод	Масса порции	Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Зимний</i>														
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		
200	0,236	0,055	13,163	54,718	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	15,000	0,045	0,400	8,000	26,000	5,600	0,440		
150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,400	24,000	16,500	13,300	3,300		
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		
<i>Осень</i>														
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		
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		
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		
150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	3,50,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	0,080	0,080	0,220	4,000	13,000	2,800	0,036		
20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,220		
20	1,700	0,660	9,840	31,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,220		
720,000	25,463	26,734	83,472	682,002	0,303	371,143	308,352	5,533	79,671	342,728	81,840	4,031		
лет	1 280,000	52,150	40,913	1 301,721	0,518	388,469	392,132	7,393	299,451	695,268	148,650	9,899		
<i>7 до 11 лет</i>														
ш, блгод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Зимний</i>														
60	8,042	5,662	18,400	137,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682		
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		
200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,400	26,000	5,600	0,440		
40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	1,470	85,468	1,580	344,800	338,984	59,782	2,777		
500,000	17,115	12,741	84,894	524,209	0,223	1,470	85,468	1,580	344,800	338,984	59,782	2,777		
<i>Осень</i>														
60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	170,831	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
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		
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		
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		
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		
20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,080	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
20	1,700	0,660	9,840	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
лет	720,000	38,616	29,250	76,339	0,619	390,313	194,526	5,900	132,813	476,065	110,196	5,391		
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		
<i>7 до 11 лет</i>														
ш, блгод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Зимний</i>														
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		
200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,400	26,000	5,600	0,440		
40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	15,000	0,045	0,400	24,000	16,500	13,300	3,300		
150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,400	24,000	16,500	13,300	3,300		
570,000	17,532	11,968	93,315	556,610	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957		
<i>Осень</i>														
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		
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		
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		
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		
180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,018	0,180	4,000	13,000	2,800	0,220		
20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,080	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
20	1,700	0,660	9,840	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
лет	720,000	26,242	28,206	86,148	0,657	13,970	223,732	3,321	81,002	361,350	131,002	6,393		
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 неделя с 7 до 11 лет														
№ рел.	Наименование дней неслел, блонд	Масса поршин	Питцевые велелелел (г)			ЭЦ (ккал)	Вгллмлнл (мг)			Млнлреллнел велелелел (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мл	Fe
209	Ялнел олелелел, 1 шл	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Келл ллелелл молелелл	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	Келлел олелелелел "Келлел олелелелл молелелл л	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
	Хлел ллелелелел	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,570	100,000	32,500	7,000	0,550
	Илелл лл Злмлрел	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
						Обел								
71	Нлрелл олелелл	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 лл слелелл келлелл лл бллелел	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	Пеллелелл	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	Колелл лл слелелл ллел	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлел ллелелелел	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлел релелл-ллелелелел	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Илелл лл Обел	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
	Илелл лл Злмлрел - 3 неслел с 7 до 11 лет	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
						Обел								
День/неделя: Среда - 3 неделя с 7 до 11 лет														
№ рел.	Наименование дней неслел, блонд	Масса поршин	Питцевые велелелел (г)			ЭЦ (ккал)	Вгллмлнл (мг)			Млнлреллнел велелелел (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мл	Fe
268	Влелелл лелелел с леллеллел олелел	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	Келл релелелл ллелл	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
317	Чел с ллелелл	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
	Хлел ллелелелел	40	0,040	0,330	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Илелл лл Злмлрел	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
						Обел								
102	Келл олелелл	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
291	Слл релелелл лл бллелел	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	Плел лл лелл ллелл	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
	Колелл лелелел	180	0,198	0,054	12,552	57,240			350,000					0,056
	Хлел ллелелелел	20	1,520	0,160	9,840	47,600	0,022	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлел релелл-ллелелелел	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Илелл лл Обел	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
	Илелл лл Злмлрел - 3 неслел с 7 до 11 лет	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
						Обел								
День/неделя: Четверг - 3 неделя с 7 до 11 лет														
№ рел.	Наименование дней неслел, блонд	Масса поршин	Питцевые велелелел (г)			ЭЦ (ккал)	Вгллмлнл (мг)			Млнлреллнел велелелел (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мл	Fe
15	Слр (лелелелл)	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	Келл молелелл "Дрелл"	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	Келлелл ллелелл	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
	Келлел	40	2,800	0,400	18,400	88,600	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Флрел (блелел)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Илелл лл Злмлрел	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
						Обел								
71	Плелелелл слелелл ллелелелл	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	Блрел лл слелелл ллелелл ол слелелл лл бллелел	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
	Блрелл	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	Келл релелелл ллелл	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чел с лелелл	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100		0,500	4,000	8,240	2,800	0,220
	Хлел ллелелелел	20	1,520	0,160	9,840	47,600	0,022	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлел релелл-ллелелелел	20	1,800	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Илелл лл Обел	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
	Илелл лл Злмлрел - 3 неслел с 7 до 11 лет	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		Наименование дний недели, блюд			Масса порции			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
№ реч.	Наименование дний недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																			
188	Запеканка рисовая с творогом и ступическим маслом	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	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000			0,044	0,020	2,000	0,020		14,000	8,000	2,800	2,800		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200																	
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		13,372	45,819	10,042	0,602		
293	Полентка запеченная (топина)	90	23,402	13,676	0,483	225,349			0,131	0,394	3,174	0,565		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	16,000	0,018		90,890	248,700	80,470	5,137		
357	Кисель	180				88,110			21,762	0,396				1,980	0,540	0,045	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																			
№ реч.	Наименование дний недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	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	35,200	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		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000			0,044	0,040	26,000	0,440		8,000	60,000	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	3,300	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 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		
101	Суп картофельный с верстой	200	4,202	12,765	12,665	86,465			0,084	12,064	150,893	1,019		63,134	18,046	18,046	0,822		
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	213,526			0,132	0,563									

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	11,179
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	244,260	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	237,432	435,919	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										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ 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																	
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	0,031	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	91,000	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	13,500	16,500	3,300	3,400			
Итого за Завтрак			590,000	19,090	98,263	397,230	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	3,037	41,857	127,596	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	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	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	27,500	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	815,000	30,751	43,890	120,843	1 006,814	0,449	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	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																	
№ 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																	
14	Масло (порошковое)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020			
175	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	175,000	0,040	1,750	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
	Каша молочная "Лужок"	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	0,390	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	550,000	16,293	25,993	111,924	742,171	0,276	1,898	101,700	2,786	176,580	260,870	59,580	2,512			
Обед																	
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	12,999	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	1,884	15,362	52,739	12,551	0,709			
293	Пшеничное запеченный (голова)	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			
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	17,552	17,552		330,000					0,036				
	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	27,500	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	870,000	40,187	24,655	84,871	755,781	0,600	397,496	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	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																	
№ 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																	
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым 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	91,000	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	13,500	16,500	3,300	3,400			
Итого за Завтрак			590,000	30,819	16,187	100,893	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 капусты на бульоне	88	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091			
268	Котлеты рубленные из мяса	200	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	0,480	30,140	149,760	27,690	1,849			
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,720		20,000	0,680	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			0,180	12,600	12,600	7,200	0,540			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	27,500	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	870,000	47,210	35,301	124,208	1 006,368	1,393	55,527	443,183	5,900	216,377	488,784	185,784	17,799			
Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше			1 460,000	78,029	225,101	1 689,237	1,632	72,937	541,563	7,806	458,537	1 022,859	259,534	17,799			

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
		порции	Б	Ж	У	У	Б1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,638
384	Каша из рисовой "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
<i>Обед</i>														
	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	25,820	27,956	88,979	657,811	0,212	1,937	306,800	1,462	216,760	406,150	59,880	3,708
<i>Обед</i>														
71	Нерекла оплозня	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045		106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
96	Рассольник с курицей на 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 птицы	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	13,680	133,370	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	14,660	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	3,300	0,330
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,550	0,290	14,590	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	405,961	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	712,761	7,160	349,623	893,940	226,172	11,698
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
		порции	Б	Ж	У	У	Б1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
268	Ватрушка с творогом	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	Салат с овощами	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	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	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
<i>Обед</i>														
71	Осудная свежая порционная	100	0,200	0,100	1,900	11,000	0,030		29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
101	Суп картофельный с курицей	250	2,916	15,333	105,386	429,103	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
229	Рисовый пудинг с яблоками	130	21,537	18,775	220,841	1,479	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	41,370	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,504	4,745	28,152	171,362	0,208	33,654	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
357	Кисель	180	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,396	0,018	1,980	1,620	4,300	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,290	14,590	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,550	0,290	14,590	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	38,293	453,583	4,732	171,070	590,005	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, блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
		порции	Б	Ж	У	У	Б1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	156,402	1,625	0,084	33,000	0,300	0,300	161,640	132,000	21,140	0,513
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,248	0,002	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Ватрушка	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	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше	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
<i>Обед</i>														
	Нерекла оплозня	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020		7,000	0,020	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ со свеклой капуста 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	25,851	1,194
279	Тфедина с курицей с томатным соусом	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	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Колбасо из сосисок	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 ржанопшеничный	30	2,550	0,290	14,590	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	390,632	12,542	475,623	735,960	215,561	12,903

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	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	Каша 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
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	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	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	41,370	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	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	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,020	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		870,000	34,176	34,313	105,497	836,658	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	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

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	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	2,834	248,390	560,190	42,560	6,351				
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
338	Фрукт (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	37,729	53,491	710,289	0,400	16,257	656,800	3,594	285,340	610,930	66,060	10,950				
Обед																		
71	Открытые свиные порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	2,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500				
88	Шашлык из свиной вырезки на бульоне	250	5,992	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091				
268	Витаминный напиток	130	14,500	27,735	16,140	375,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983				
304	Пюре из бананов с яблоком	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,550	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	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,020	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
Итого за Обед			900,000	46,217	40,074	115,226	1,555	34,594	354,744	7,485	212,909	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	1,655	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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	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	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	275,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Каша из консервов "Каска" со ступенчатым молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	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
348	Сок 200 мл в пач.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
Итого за Завтрак			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 духовке	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 ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,020	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед			870,000	36,274	28,533	95,078	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

Денги/неделя: Среды - 2 недели с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней неедли, бляд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
174	Капша рясная лодочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,347	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658	
384	Корейский салатик	200	2,270	2,250	16,320	94,500	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	94,000	0,044	0,044	94,000	0,044	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (белое)	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		12,720	10,976	97,999	546,701	0,206	16,937	56,800	1,052	183,760	224,150	59,580	4,398	
	Обед														
71	Нарежька оплошная	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 кармашком на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	32,759	12,551	0,709	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,002	0,002	20,000	0,050	14,418	4,200	0,792	0,114	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,788	0,001	1,700	0,580	0,008	6,540	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,300	6,000	4,200	0,330	0,480	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,990	77,000	0,120	0,120	0,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед		45,000	26,562	113,812	40,394	0,265	24,124	337,914	2,462	79,760	151,059	51,422	3,576	
	Итого за Среда - 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	263,530	375,209	111,403	7,974
Денги/неделя: Четверг - 2 недели с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней неедли, бляд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	Завтрак														
279	Терфган мясное с колбасным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965	
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	1,100	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,788	0,002	1,700	0,580	0,008	6,540	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак		24,877	26,184	97,805	726,902	0,249	6,164	104,500	6,556	65,680	256,510	47,240	4,776	
	Обед														
71	Омлет с сыром порционное	250	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	2,000	29,999	2,111	16,999	29,999	14,000	0,500	
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	36,662	73,089	23,851	1,194	
289	Рыба отварная из леща	280	21,720	25,694	28,166	429,424	0,268	14,295	636,053	3,471	66,391	276,155	66,391	3,471	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	0,009	48,952	0,001	330,040	1,521	0,018	1,311	0,700	0,061	0,700	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330</					

День/неделя: Суббота - 2 неделя 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	Mg
Завтрак														
188	Запеченная рыбка с творогом и ступеньками макароны	200	26,943	15,212	53,350		463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163		54,748	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044			0,440	26,000	5,600	0,883
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700		70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	0,440
Итого за Завтрак														
		590,000	30,819	16,187	100,893		682,869	0,237	17,110	98,380	1,906	242,150	401,640	73,750
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850		17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,097	5,303	16,130		132,565	0,083		217,581	2,045	37,843	98,710	27,032
260	Гуляши из птицы	180	14,171	18,666	3,731		238,309	0,068	4,084		2,964	137,108	18,619	1,058
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938		226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220
342	Компот ассорти	180	0,198		12,552		57,240							1,557
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		77,700	0,120			0,090	21,500	37,500	12,000
	Итого за Обед	870,000	30,037	30,723	104,723		820,783	0,207	29,983	401,961	6,579	173,102	479,068	106,071
Итого за Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше														
		1 460,000	60,856	46,910	206,344		1 503,654	0,638	47,393	500,341	8,425	355,252	830,708	179,821
День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 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	Mg
Завтрак														
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400		157,350	0,050		46,368	0,781	209,200	155,024	14,272
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
376	Чай с сахаром	200	0,200		13,043		53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,092
	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	18,575	14,236	93,552		578,309	0,256	1,769	94,068	1,217	374,230	376,134	66,652
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000		136,000	0,020			3,100	41,000	37,000	15,000
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947		18,861		172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761
293	Потешное запеченное (котлеты)	100	26,003	15,196	0,537		250,398	0,145	0,438	3,527		15,867	236,094	26,861
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
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
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		77,700	0,120			0,090	21,500	37,500	12,000
	Итого за Обед	870,000	45,111	37,051	98,235		370,051	0,776	400,756	239,479	8,045	174,795	574,641	138,892
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
День/неделя: Понедельник - 3 неделя 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	Mg
Завтрак														
204	Макароны из твердых сортов пшеницы с соусом	200	15,250	12,596	50,840		379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560
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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700		70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	0,440
Итого за Завтрак														
		590,000	19,090	13,567	98,263		379,230	0,221	15,524	88,900	2,020	339,430	295,680	48,060
Обед														
71	Омлет с сыром	100	0,700	0,100	1,900		11,000	0,030			0,100	16,999	29,999	14,000
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480		12,584	0,064	6,304	210,831		52,739	12,551	0,500
268	Котлеты рубленые на масле	100	14,157	22,700	44,156		319,211	0,341	1,240		1,424	30,140	149,760	22,690
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190		168,571	0,180		20,000	0,402	13,680	133,370	18,49
	Соус в асортименте	180	0,990	0,180	21,960		91,800	0,018		3,600	0,180	17,200	8,220	2,987
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		77,700	0,120			0,090	21,500	37,500	12,000
	Итого за Обед	870,000	30,814	32,618	104,936		836,363	0,796	281,830	104,081	4,110	204,081	435,668	106,861
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
Итого за 3 недели														

Дети/недеи: Вторник - 3 недеи с 11 лет и старше										Дети/недеи: Четверг - 3 недеи с 11 лет и старше									
№ пел.	Наименование дней недеи, 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	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500							
173	Каша пшеница молочная	250	7,116	7,963	34,566	0,196	1,233	43,000	127,405	175,050	44,535	1,149							
384	Каша из консервов "Каша со ступенчатых молочнои и хлебом пшеничный"	200	2,460	2,250	16,380	0,030	0,390	9,000	0,000	10,000	7,000	0,550							
Итого за завтрак																			
		550,000	26,076	22,113	76,216	0,331	1,433	302,000	199,405	399,550	63,535	4,199							
Обед																			
71	Нарезка овощная	100	0,390	0,150	2,850	0,045	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700							
88	Шоу из свежей капусты на бульоне	250	5,925	5,925	11,686	0,093	35,957	2,496	37,500	23,174	1,091								
392	Пюреи	205	16,044	35,629	56,069	0,001	0,792	14,438	0,000	4,400	3,600	0,114							
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	0,012	354,000	0,080	0,919	4,400	4,200	0,330							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,210	14,760	0,033	0,120	6,000	0,330	19,500	12,000	0,840							
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,550	0,990	14,490	0,120	37,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840							
Итого за Обед																			
		1,365,000	53,402	65,207	192,995	0,655	397,312	647,681	4,839	293,610	570,659	134,301							
Дети/недеи: Среда - 3 недеи с 11 лет и старше																			
№ пел.	Наименование дней недеи, 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																			
268	Биточка мясная с томатная соусом	130	14,500	22,735	16,140	0,348	1,828	82,572	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983						
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	0,190	1,233	20,000	0,402	13,370	88,220	8,782	2,987						
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,165	0,002	1,700	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,883						
	Хлеб пшеничный	40	0,320	0,320	19,680	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	0,440	0,440						
Итого за завтрак																			
		550,000	23,361	33,188	74,173	0,584	3,328	103,102	4,602	65,940	324,133	123,910	6,293						
Обед																			
	Нарезка овощная	100	1,700	9,000	9,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700							
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,057	127,596	38,761	2,231							
291	Птица из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	6,574	2,660						
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,033	350,000	0,730	6,000	19,500	4,200	0,730	0,036						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	37,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840						
Итого за Обед																			
		870,000	38,798	43,183	119,995	0,569	377,542	643,767	11,197	509,793	153,535	6,797	2,697						
Итого за Среда - 3 недеи с 11 лет и старше																			
		1,420,000	62,159	76,371	194,168	1,153	375,070	746,869	211,079	833,926	259,445	13,090	9,987						
Дети/недеи: Четверг - 3 недеи с 11 лет и старше																			
№ пел.	Наименование дней недеи, 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																			
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915		0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150						
175	Каша молочная "Дружок"	250	7,293	8,203	42,429	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992						
384	Корейский салатик	200	2,220	2,250	16,320	0,030	0,390	9,000	0,060				0,480						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,000	0,680	7,600	26,000	36,000	5,200	0,880						
338	Фрукты (бюджет)	150	0,600	0,600	14,700	0,015	15,000	0,300	0,300	20,000	16,500	13,500	3,500						
Итого за завтрак																			
		655,000	16,813	15,368	91,849	0,285	17,018	90,700	1,311	333,680	323,370	69,830	4,922						
Обед																			
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	3,841	12,447	0,073	21,177	206,311	2,481	33,162	55,089	38,851	1,044						
	Булочки	100	26,627	26,285	9,020	0,238	386,743	141,200	0,319	97,270	285,450	36,840	2,381						
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	0,190	1,233	20,000	0,402	15,680	133,370	88,220	2,987						
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,003	0,100	0,500	0,330	8,240	4,400	0,856	0,400						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	6,000	0,330	19,500	12,000	0,840	0,840						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	37,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840						
Итого за Обед																			
		870,000	40,407	38,685	91,752	0,715	166,716	551,013	9,401	192,062	565,149	189,511	9,338						
Итого за Четверг - 3 недеи с 11 лет и старше																			
		1,525,000	57,120	54,053	183,601	1,000	63,734	641,713	10,712	536,642	890,519	259,341	14,200						

День/неделя: Пятница - 3 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)			
<i>Завтрак</i>														
188	Запеченная рисовая е с творогом и тушеным молоком	200	26,943	15,212	53,330	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,720	1,467
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	22,400	0,020	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за 200 мл в инд.кл.</i>														
		200	30,183	15,583	108,473	701,009	0,211	2,810	98,300	1,598	216,550	398,260	67,770	5,566
<i>Обед</i>														
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 (топлен)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	276,094	26,861	1,092
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,720	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 ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,900	0,090	27,300	12,000	8,400	0,840
<i>Итого за Обед</i>														
		870,000	57,026	24,972	110,235	903,940	1,137	23,758	340,858	4,435	184,989	673,803	169,672	9,875
<i>Итого за Пятница - 3 неделя с 11 лет и старше</i>														
		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)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	6,500	9,120	4,880	0,883
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 ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>														
		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
<i>Итого за Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше</i>														
		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
День/неделя: Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	0,700	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
<i>Итого за Завтрак</i>														
		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
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
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 ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>														
		870,000	39,101	34,803	126,253	984,502	0,381	38,254	515,777	7,245	124,113	471,640	89,770	6,474
<i>Итого за Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше</i>														
		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

