

СОГЛАСОВАНО

Директор



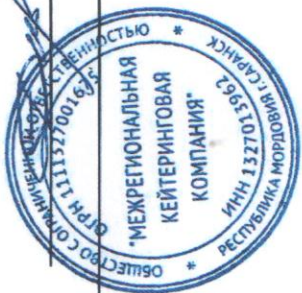
*Э.М. Евинабаева*

2023г.

« / »

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



2023г.

« / »

# Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания обучающихся

№ рец.	День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
204		Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	Завтрак	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748		0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338		Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640			
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>	<b>17,448</b>	<b>11,852</b>	<b>90,495</b>	<b>543,900</b>	<b>0,201</b>	<b>13,900</b>	<b>78,080</b>	<b>1,838</b>	<b>304,660</b>	<b>267,870</b>	<b>43,370</b>	<b>5,321</b>			
								Обед										
71		Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400		0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
88/2011		Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183		0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869		
291		Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021		0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966		
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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
		<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>23,801</b>	<b>34,568</b>	<b>94,887</b>	<b>759,788</b>	<b>0,673</b>	<b>37,975</b>	<b>551,204</b>	<b>6,127</b>	<b>87,686</b>	<b>341,585</b>	<b>98,934</b>	<b>4,630</b>			



<i>Полдник</i>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>		<i>1 540,000</i>	<i>49,461</i>	<i>57,220</i>	<i>249,492</i>	<i>1 690,563</i>	<i>0,999</i>	<i>54,908</i>	<i>661,721</i>	<i>12,645</i>	<i>421,857</i>	<i>701,799</i>	<i>160,926</i>	<i>12,551</i>

**День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
174	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
382	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>16,728</i>	<i>16,946</i>	<i>113,550</i>	<i>671,661</i>	<i>0,208</i>	<i>2,535</i>	<i>60,620</i>	<i>2,804</i>	<i>270,800</i>	<i>338,150</i>	<i>80,020</i>	<i>3,196</i>

**Обед**

20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
102	Суп гороховый	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,111	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>34,967</i>	<i>31,321</i>	<i>104,169</i>	<i>824,189</i>	<i>0,723</i>	<i>60,767</i>	<i>500,762</i>	<i>7,313</i>	<i>166,236</i>	<i>465,474</i>	<i>126,246</i>	<i>7,036</i>

**Полдник**

406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200		14,000	8,000	0,600	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,928</i>	<i>10,897</i>	<i>73,442</i>	<i>412,755</i>	<i>0,154</i>	<i>24,800</i>	<i>31,937</i>	<i>4,886</i>	<i>48,982</i>	<i>115,314</i>	<i>28,315</i>	<i>2,063</i>
<i>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>		<i>1 570,000</i>	<i>61,623</i>	<i>59,164</i>	<i>291,161</i>	<i>1 908,605</i>	<i>1,085</i>	<i>88,102</i>	<i>593,319</i>	<i>15,003</i>	<i>486,018</i>	<i>918,938</i>	<i>234,581</i>	<i>12,295</i>

**День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
279	Тейфели мясные с томатным соусом	120	13,015	13,144	25,158	213,628	0,128	5,398	94,362	3,572	25,683	123,628	41,579	1,392
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	
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	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>510,000</i>	<i>20,950</i>	<i>17,637</i>	<i>79,061</i>	<i>501,417</i>	<i>0,333</i>	<i>5,498</i>	<i>110,862</i>	<i>4,348</i>	<i>50,673</i>	<i>270,078</i>	<i>125,799</i>	<i>5,207</i>

**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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>27,401</i>	<i>12,952</i>	<i>86,290</i>	<i>535,615</i>	<i>0,472</i>	<i>58,208</i>	<i>250,473</i>	<i>5,620</i>	<i>100,826</i>	<i>332,834</i>	<i>135,866</i>	<i>5,744</i>

**Полдник**



424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>
<i>Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>		<i>1 510,000</i>	<i>60,854</i>	<i>43,297</i>	<i>256,027</i>	<i>1 564,479</i>	<i>0,981</i>	<i>63,806</i>	<i>421,235</i>	<i>188,699</i>	<i>740,567</i>	<i>283,848</i>	<i>13,577</i>

**День/неделя: Четверг - 1 неделя от 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	Мг
<i>Завтрак</i>													
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
377	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>520,000</i>	<i>29,553</i>	<i>33,459</i>	<i>49,298</i>	<i>638,829</i>	<i>0,241</i>	<i>533,480</i>	<i>2,820</i>	<i>223,800</i>	<i>472,350</i>	<i>53,320</i>	<i>8,760</i>

*Обед*

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	4,446	36,193	0,027	59,006	1,557	12,042	18,474	9,840	0,439
96	Рассольник московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>29,400</i>	<i>15,266</i>	<i>85,487</i>	<i>555,552</i>	<i>0,447</i>	<i>650,100</i>	<i>6,604</i>	<i>96,411</i>	<i>361,030</i>	<i>139,786</i>	<i>4,855</i>

*Полдник*

415	Крепделль сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	0,000	242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>
<i>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>		<i>1 520,000</i>	<i>75,109</i>	<i>69,406</i>	<i>212,100</i>	<i>1 735,947</i>	<i>0,902</i>	<i>1 266,865</i>	<i>15,354</i>	<i>588,998</i>	<i>1 130,093</i>	<i>238,622</i>	<i>15,298</i>

**День/неделя: Пятница - 1 неделя от 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	Мг
<i>Завтрак</i>													
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
376	Капа молочная "Дружба" с маслом	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>17,073</i>	<i>12,699</i>	<i>84,894</i>	<i>523,659</i>	<i>0,223</i>	<i>1,469</i>	<i>1,379</i>	<i>343,200</i>	<i>337,960</i>	<i>59,710</i>	<i>2,775</i>

*Обед*

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
103	Суп куриный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
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
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330



		<b>Итого за Обед</b>												
		770,000	28,973	25,085	100,700	711,193	0,529	24,140	477,412	4,999	120,459	384,682	137,915	7,292
		<i>Полдник</i>												
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>8,822</b>	<b>10,821</b>	<b>64,739</b>	<b>374,113</b>	<b>0,157</b>	<b>6,966</b>	<b>32,437</b>	<b>4,642</b>	<b>35,745</b>	<b>112,926</b>	<b>24,421</b>	<b>2,322</b>
<b>Итого за Питание - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1 570,000</b>	<b>54,868</b>	<b>48,605</b>	<b>250,333</b>	<b>1 608,965</b>	<b>0,909</b>	<b>32,575</b>	<b>594,949</b>	<b>11,020</b>	<b>499,404</b>	<b>835,568</b>	<b>222,046</b>	<b>12,389</b>
<b>День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			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>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570,000</b>	<b>15,358</b>	<b>17,724</b>	<b>98,118</b>	<b>617,661</b>	<b>0,376</b>	<b>14,600</b>	<b>96,000</b>	<b>1,213</b>	<b>287,610</b>	<b>342,980</b>	<b>86,550</b>	<b>4,814</b>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
268	Котлеты домашние	90	8,525	9,699	15,430	174,965	1,687	0,563		1,252	49,593	82,576	11,871	4,765
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>770,000</b>	<b>22,777</b>	<b>20,869</b>	<b>107,946</b>	<b>687,525</b>	<b>2,001</b>	<b>34,119</b>	<b>334,595</b>	<b>5,088</b>	<b>134,832</b>	<b>308,702</b>	<b>90,937</b>	<b>8,388</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>9,028</b>	<b>10,748</b>	<b>62,085</b>	<b>364,143</b>	<b>0,135</b>	<b>20,900</b>	<b>32,437</b>	<b>4,686</b>	<b>53,932</b>	<b>109,554</b>	<b>24,715</b>	<b>2,322</b>
<b>Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1 640,000</b>	<b>47,163</b>	<b>49,341</b>	<b>268,149</b>	<b>1 669,329</b>	<b>2,512</b>	<b>69,619</b>	<b>463,032</b>	<b>10,987</b>	<b>476,374</b>	<b>761,236</b>	<b>202,202</b>	<b>15,524</b>
<b>День/неделя: Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			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>														
71	Помидоры свежие порционные	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500	54,901	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
377	Чай с лимонном	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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530,000</b>	<b>28,347</b>	<b>15,907</b>	<b>112,388</b>	<b>690,429</b>	<b>0,220</b>	<b>11,526</b>	<b>329,961</b>	<b>5,868</b>	<b>55,960</b>	<b>304,240</b>	<b>119,600</b>	<b>4,521</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп гороховый	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
268	Шницель	90	13,461	13,506	13,465	230,829	0,128		1,414	2,913	29,313	125,790	16,764	1,438
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
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



376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,226</i>	<i>28,291</i>	<i>103,836</i>	<i>775,424</i>	<i>0,681</i>	<i>26,177</i>	<i>477,412</i>	<i>6,414</i>	<i>140,639</i>	<i>440,004</i>	<i>158,160</i>
<i>Полдник</i>													
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	<i>1 600,000</i>	<i>76,729</i>	<i>62,879</i>	<i>293,539</i>	<i>2 007,419</i>	<i>1,115</i>	<i>39,503</i>	<i>890,658</i>	<i>18,212</i>	<i>465,386</i>	<i>1 040,957</i>	<i>323,276</i>

**День/неделя: Среда - 2 недели от 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	Мг
<i>Завтрак</i>													
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,688</i>	<i>11,647</i>	<i>88,846</i>	<i>528,419</i>	<i>0,164</i>	<i>1,495</i>	<i>81,500</i>	<i>1,412</i>	<i>342,230</i>	<i>332,690</i>	<i>56,720</i>
<i>Обед</i>													
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200
96	Рассольник московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>30,671</i>	<i>27,824</i>	<i>119,413</i>	<i>836,758</i>	<i>0,497</i>	<i>22,333</i>	<i>317,853</i>	<i>6,872</i>	<i>120,446</i>	<i>349,764</i>	<i>76,756</i>
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222
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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>
	<i>Итого за Среда - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>55,571</i>	<i>50,271</i>	<i>272,369</i>	<i>1 752,052</i>	<i>0,786</i>	<i>26,861</i>	<i>431,790</i>	<i>12,964</i>	<i>492,187</i>	<i>774,798</i>	<i>152,098</i>

**День/неделя: Четверг - 2 недели от 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	Мг
<i>Завтрак</i>													
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>23,912</i>	<i>20,000</i>	<i>67,726</i>	<i>547,711</i>	<i>0,380</i>	<i>30,195</i>	<i>28,500</i>	<i>2,663</i>	<i>79,040</i>	<i>300,160</i>	<i>69,910</i>
<i>Обед</i>													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0,565	3,091	4,446	36,193	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,474	9,840
103	Суп куриный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720



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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>29,708</b>	<b>14,355</b>	<b>97,970</b>	<b>600,452</b>	<b>0,345</b>	<b>16,920</b>	<b>501,860</b>	<b>6,491</b>	<b>76,611</b>	<b>332,900</b>	<b>129,206</b>	<b>4,065</b>
<b>Полдник</b>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,503</b>	<b>12,808</b>	<b>90,676</b>	<b>527,447</b>	<b>0,176</b>	<b>0,100</b>	<b>59,900</b>	<b>5,310</b>	<b>37,200</b>	<b>137,655</b>	<b>22,183</b>	<b>2,626</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 510,000</b>	<b>66,123</b>	<b>47,163</b>	<b>256,372</b>	<b>1 675,610</b>	<b>0,901</b>	<b>47,215</b>	<b>590,260</b>	<b>14,464</b>	<b>192,851</b>	<b>770,715</b>	<b>221,299</b>	<b>10,566</b>
<b>День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>														
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование дней недели, блюдо порции</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>			<b>Минеральные вещества (мг)</b>				
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А (мкг)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
223	Залепанка творожная с молоком ступенчатым	170	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,000</b>	<b>28,583</b>	<b>15,521</b>	<b>79,783</b>	<b>581,569</b>	<b>0,198</b>	<b>14,400</b>	<b>92,780</b>	<b>2,128</b>	<b>229,870</b>	<b>350,500</b>	<b>55,750</b>	<b>5,122</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
392	Пельмени с маслом	180	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>9,856</b>	<b>20,588</b>	<b>56,128</b>	<b>435,832</b>	<b>0,245</b>	<b>22,475</b>	<b>274,253</b>	<b>2,702</b>	<b>79,326</b>	<b>150,735</b>	<b>47,966</b>	<b>3,356</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>9,722</b>	<b>10,970</b>	<b>76,096</b>	<b>422,725</b>	<b>0,176</b>	<b>10,866</b>	<b>31,937</b>	<b>4,842</b>	<b>30,795</b>	<b>118,686</b>	<b>28,021</b>	<b>2,063</b>
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 530,000</b>	<b>48,161</b>	<b>47,079</b>	<b>212,007</b>	<b>1 440,126</b>	<b>0,619</b>	<b>47,741</b>	<b>398,970</b>	<b>9,672</b>	<b>339,991</b>	<b>619,921</b>	<b>131,737</b>	<b>10,541</b>
<b>Возрастная группа от 7 до 11 лет</b>														
		<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>			<b>Минеральные вещества (мг)</b>					
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А (мкг)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>	
<b>Понедельник - 1</b>														
		49,461	57,220	249,492	1 690,563	0,999	54,908	661,721	12,645	421,857	701,799	160,926	12,551	
<b>Вторник - 1</b>														
		61,623	59,164	291,161	1 908,605	1,085	88,102	593,319	15,003	486,018	918,938	234,581	12,295	
<b>Среда - 1</b>														
		60,854	43,397	256,027	1 564,479	0,981	63,806	421,235	15,278	188,699	740,567	283,848	13,577	
<b>Четверг - 1</b>														
		75,109	69,406	212,100	1 735,947	0,902	56,818	1 266,865	15,354	588,998	1 130,093	238,622	15,298	
<b>Пятница - 1</b>														
		54,868	48,605	250,333	1 608,965	0,909	32,575	594,949	11,020	499,404	835,568	222,046	12,389	
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>														
		60,383	55,558	251,823	1 701,712	0,975	59,242	707,618	13,860	436,995	865,393	228,005	13,222	
<b>Понедельник - 2</b>														
		47,163	49,341	268,149	1 669,329	2,512	69,619	463,032	10,987	476,374	761,236	202,202	15,524	
<b>Вторник - 2</b>														
		76,729	62,879	293,539	2 007,419	1,115	39,503	890,658	18,212	465,386	1 040,957	323,276	14,671	
<b>Среда - 2</b>														
		55,571	50,271	272,369	1 752,052	0,786	26,861	431,790	12,964	492,187	774,798	152,098	10,954	
<b>Четверг - 2</b>														
		66,123	47,163	256,372	1 675,610	0,901	47,215	590,260	14,464	192,851	770,715	221,299	10,566	
<b>Пятница - 2</b>														
		48,161	47,079	212,007	1 440,126	0,619	47,741	398,970	9,672	339,991	619,921	131,737	10,541	







№ п/п	Наименование	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>Печенье</b>	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
174	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656	
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>18,132</b>	<b>18,371</b>	<b>123,113</b>	<b>728,521</b>	<b>0,226</b>	<b>2,847</b>	<b>69,420</b>	<b>2,854</b>	<b>300,640</b>	<b>375,050</b>	<b>88,380</b>	<b>3,325</b>	
	<b>Обед</b>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688	
102	Суп гороховый	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238	
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>41,203</b>	<b>37,185</b>	<b>130,012</b>	<b>1 002,847</b>	<b>0,890</b>	<b>82,776</b>	<b>625,542</b>	<b>8,918</b>	<b>207,426</b>	<b>558,524</b>	<b>156,006</b>	<b>8,461</b>	
	<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	8,000	0,600	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>14,357</b>	<b>16,253</b>	<b>98,379</b>	<b>568,218</b>	<b>0,221</b>	<b>35,300</b>	<b>47,920</b>	<b>7,233</b>	<b>73,807</b>	<b>166,574</b>	<b>38,616</b>	<b>2,802</b>	
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>73,692</b>	<b>71,809</b>	<b>351,504</b>	<b>2 299,586</b>	<b>1,337</b>	<b>120,923</b>	<b>742,882</b>	<b>19,005</b>	<b>581,873</b>	<b>1 100,148</b>	<b>283,002</b>	<b>14,588</b>	
	<b>День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше</b>														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	14,538	12,250	25,962	211,891	0,140	5,722	76,144	2,832	26,472	136,136	45,883	1,512	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>23,363</b>	<b>17,699</b>	<b>83,875</b>	<b>527,850</b>	<b>0,375</b>	<b>5,822</b>	<b>96,644</b>	<b>3,674</b>	<b>53,102</b>	<b>303,746</b>	<b>144,103</b>	<b>5,798</b>	
	<b>Обед</b>														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177	
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>34,207</b>	<b>16,308</b>	<b>107,068</b>	<b>667,533</b>	<b>0,608</b>	<b>76,079</b>	<b>337,637</b>	<b>7,145</b>	<b>129,924</b>	<b>422,969</b>	<b>174,911</b>	<b>7,219</b>	
	<b>Полдник</b>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>18,655</b>	<b>19,187</b>	<b>129,493</b>	<b>764,477</b>	<b>0,263</b>	<b>0,100</b>	<b>89,600</b>	<b>7,966</b>	<b>53,325</b>	<b>202,363</b>	<b>31,074</b>	<b>3,509</b>	
	<b>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 760,000</b>	<b>76,225</b>	<b>53,194</b>	<b>320,436</b>	<b>1 959,860</b>	<b>1,246</b>	<b>82,001</b>	<b>523,881</b>	<b>18,785</b>	<b>236,351</b>	<b>929,078</b>	<b>350,088</b>	<b>16,526</b>	
	<b>День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</b>														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															



	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	2,854	248,390	560,190	42,560
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	8,000	26,000	5,600
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570,000</b>	<b>38,073</b>	<b>44,863</b>	<b>50,801</b>	<b>763,649</b>	<b>0,293</b>	<b>14,857</b>	<b>3,642</b>	<b>284,540</b>	<b>611,510</b>	<b>63,840</b>
					<b>Обед</b>							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	2,595	20,070	30,790	16,400
96	Рассольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	2,054	26,816	96,464	21,376
289	Рагу овощное из тыквы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	3,661	37,770	250,600	118,320
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	0,037	2,623	1,782	1,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>36,509</b>	<b>20,384</b>	<b>107,347</b>	<b>702,990</b>	<b>0,579</b>	<b>54,489</b>	<b>8,907</b>	<b>124,479</b>	<b>455,636</b>	<b>179,096</b>
					<b>Полдник</b>							
415	Крепдель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>21,561</b>	<b>27,640</b>	<b>119,269</b>	<b>811,392</b>	<b>0,292</b>	<b>1,800</b>	<b>9,783</b>	<b>282,733</b>	<b>353,039</b>	<b>53,395</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 780,000</b>	<b>96,143</b>	<b>92,887</b>	<b>277,417</b>	<b>2 278,031</b>	<b>1,164</b>	<b>71,146</b>	<b>22,332</b>	<b>691,752</b>	<b>1 420,185</b>	<b>296,331</b>

<b>День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>														
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование дней недели, блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>				<b>ЭЦ (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>		
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>С</b>		<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>	

<b>Завтрак</b>												
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000
376	Капша молочная "Дружба" с маслом	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	4,400
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>18,533</b>	<b>14,194</b>	<b>93,552</b>	<b>577,759</b>	<b>0,256</b>	<b>1,768</b>	<b>1,416</b>	<b>372,630</b>	<b>375,110</b>	<b>68,580</b>
<b>Обед</b>												
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860
103	Суп куриный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	1,609	15,376	52,744	12,556
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	1,377	33,300	145,300	19,630
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	0,375	7,560	9,680	4,260
173	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>33,976</b>	<b>30,781</b>	<b>126,927</b>	<b>868,736</b>	<b>0,656</b>	<b>35,117</b>	<b>6,701</b>	<b>151,486</b>	<b>463,594</b>	<b>170,526</b>
<b>Полдник</b>												
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	46,527	157,634	30,176
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>13,149</b>	<b>16,214</b>	<b>91,004</b>	<b>534,566</b>	<b>0,235</b>	<b>10,500</b>	<b>48,420</b>	<b>51,477</b>	<b>165,874</b>	<b>34,576</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>

<b>День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>														
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование дней недели, блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>				<b>ЭЦ (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>		
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>С</b>		<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>	

406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	46,527	157,634	30,176
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
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273,682</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>65,658</b>	<b>61,189</b>	<b>311,483</b>	<b>1 981,061</b>	<b>1,147</b>	<b>47,385</b>	<b>15,084</b>	<b>575,593</b>	<b>1 004,578</b>	<b>273</b>



№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
173	Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919		
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620,000</b>	<b>17,586</b>	<b>19,503</b>	<b>109,972</b>	<b>690,211</b>	<b>0,440</b>	<b>14,925</b>	<b>105,000</b>	<b>1,262</b>	<b>321,360</b>	<b>396,070</b>	<b>100,840</b>	<b>5,198</b>		
<b>Обед</b>																
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		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177		
268	Котлеты домашние	100	9,484	10,508	17,772	193,347	1,879	0,700		1,296	55,500	92,242	13,387	5,309		
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298		
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	0,679		
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 ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>27,035</b>	<b>24,379</b>	<b>131,435</b>	<b>825,857</b>	<b>2,292</b>	<b>48,619</b>	<b>453,636</b>	<b>6,178</b>	<b>163,359</b>	<b>375,888</b>	<b>116,263</b>	<b>10,008</b>		
<b>Полдник</b>																
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202		
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		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>13,457</b>	<b>16,104</b>	<b>87,022</b>	<b>519,606</b>	<b>0,202</b>	<b>31,400</b>	<b>48,420</b>	<b>7,033</b>	<b>78,757</b>	<b>160,814</b>	<b>35,016</b>	<b>3,061</b>		
	<b>Итого за Понедельник - 2 недели 12 лет и старше</b>	<b>1 890,000</b>	<b>58,078</b>	<b>59,986</b>	<b>328,429</b>	<b>2 035,674</b>	<b>2,934</b>	<b>94,944</b>	<b>607,056</b>	<b>14,473</b>	<b>563,476</b>	<b>932,772</b>	<b>252,119</b>	<b>18,267</b>		
<b>День/неделя: Вторник - 2 недели 12 лет и старше</b>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
71	Помидоры свежие порционные	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500	54,901	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270		
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213		
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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580,000</b>	<b>33,519</b>	<b>18,604</b>	<b>122,395</b>	<b>771,909</b>	<b>0,247</b>	<b>12,095</b>	<b>392,251</b>	<b>7,042</b>	<b>60,230</b>	<b>357,990</b>	<b>143,060</b>	<b>4,966</b>		
<b>Обед</b>																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635		
102	Суп гороховый	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208		
268	Шницель	100	15,569	15,912	16,939	275,591	0,167			1,805	36,620	146,210	19,940	1,744		
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>38,600</b>	<b>34,217</b>	<b>132,512</b>	<b>953,216</b>	<b>0,864</b>	<b>38,017</b>	<b>761,412</b>	<b>8,013</b>	<b>180,006</b>	<b>538,664</b>	<b>196,916</b>	<b>10,288</b>		
<b>Полдник</b>																
415	Крепделек сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273		
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>21,561</b>	<b>27,640</b>	<b>119,269</b>	<b>811,392</b>	<b>0,292</b>	<b>1,800</b>	<b>107,440</b>	<b>9,783</b>	<b>282,733</b>	<b>353,039</b>	<b>53,395</b>	<b>2,473</b>		



Итого за Вторник - 2 недели 12 лет и старше		1 850,000	93,680	80,461	374,176	2 536,517	1,403	51,912	1 261,103	24,838	522,969	1 249,693	393,371	17,727
День/неделя: Среда - 2 недели 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
		<i>Завтрак</i>												
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
174	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	40,880	0,656	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>18,092</b>	<b>13,072</b>	<b>585,279</b>	<b>0,182</b>	<b>1,807</b>	<b>90,300</b>	<b>1,462</b>	<b>372,070</b>	<b>369,590</b>	<b>65,080</b>	<b>2,635</b>	
		<i>Обед</i>												
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
96	Рассолник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	0,972	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	15,607	19,802	19,768	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	1,789	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>35,927</b>	<b>31,608</b>	<b>144,227</b>	<b>988,788</b>	<b>0,619</b>	<b>30,827</b>	<b>405,602</b>	<b>7,891</b>	<b>146,006</b>	<b>419,504</b>	<b>97,006</b>	<b>7,937</b>
		<i>Полдник</i>												
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>12,219</b>	<b>16,180</b>	<b>89,655</b>	<b>553,727</b>	<b>0,187</b>	<b>4,500</b>	<b>48,420</b>	<b>7,023</b>	<b>41,798</b>	<b>134,415</b>	<b>25,736</b>	<b>3,471</b>
	<b>Итого за Среда - 2 недели 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>66,238</b>	<b>60,860</b>	<b>332,291</b>	<b>2 127,794</b>	<b>0,988</b>	<b>37,134</b>	<b>544,322</b>	<b>16,376</b>	<b>559,874</b>	<b>923,509</b>	<b>187,822</b>	<b>13,143</b>
		<b>День/неделя: Четверг - 2 недели 12 лет и старше</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
		<i>Завтрак</i>												
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>26,599</b>	<b>22,277</b>	<b>74,053</b>	<b>604,501</b>	<b>0,437</b>	<b>35,834</b>	<b>33,100</b>	<b>2,720</b>	<b>88,450</b>	<b>338,370</b>	<b>79,370</b>	<b>4,276</b>
		<i>Обед</i>												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
103	Суп куриный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
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 ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>37,241</b>	<b>20,573</b>	<b>123,864</b>	<b>775,710</b>	<b>0,453</b>	<b>25,089</b>	<b>643,484</b>	<b>9,325</b>	<b>100,249</b>	<b>424,886</b>	<b>167,136</b>	<b>5,300</b>
		<i>Полдник</i>												
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>18,655</b>	<b>19,187</b>	<b>129,493</b>	<b>764,477</b>	<b>0,263</b>	<b>0,100</b>	<b>89,600</b>	<b>7,966</b>	<b>53,325</b>	<b>202,363</b>	<b>31,074</b>	<b>3,509</b>



Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше		1 760,000	82,495	62,037	327,410	2 144,688	1,153	61,023	766,184	20,011	242,024	965,619	277,580	13,085
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка творожная с молоком стуженным	200	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335
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
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560,000</b>	<b>33,358</b>	<b>18,943</b>	<b>83,160</b>	<b>646,049</b>	<b>0,219</b>	<b>14,508</b>	<b>112,280</b>	<b>2,603</b>	<b>257,750</b>	<b>403,450</b>	<b>61,320</b>	<b>5,338</b>
<b>Обед</b>														
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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
392	Пельмени с маслом	200	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
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 ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830,000</b>	<b>12,162</b>	<b>22,238</b>	<b>69,649</b>	<b>510,642</b>	<b>0,323</b>	<b>29,638</b>	<b>328,091</b>	<b>3,388</b>	<b>102,025</b>	<b>193,053</b>	<b>63,876</b>	<b>4,160</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>14,049</b>	<b>16,363</b>	<b>102,361</b>	<b>583,178</b>	<b>0,254</b>	<b>14,400</b>	<b>47,920</b>	<b>7,167</b>	<b>46,527</b>	<b>171,634</b>	<b>38,176</b>	<b>2,802</b>
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 740,000</b>	<b>59,569</b>	<b>57,544</b>	<b>255,170</b>	<b>1 739,869</b>	<b>0,796</b>	<b>58,546</b>	<b>488,291</b>	<b>13,158</b>	<b>406,302</b>	<b>768,137</b>	<b>163,372</b>	<b>12,300</b>
<b>Возрастная группа 12 лет и старше</b>														
		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1		61,892	74,014	309,371	1,282	72,361	914,356	17,309	497,432	871,436	204,222	15,161		
Вторник - 1		73,692	71,809	351,504	1,337	120,923	742,882	19,005	581,873	1 100,148	283,002	14,588		
Среда - 1		76,225	53,194	320,436	1,246	82,001	523,881	18,785	236,351	929,078	350,088	16,526		
Четверг - 1		96,143	92,887	277,417	1,164	71,146	1 637,954	22,332	691,752	1 420,185	296,331	19,068		
Пятница - 1		65,658	61,189	311,483	1,147	47,385	903,532	15,084	575,593	1 004,578	273,682	14,733		
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>		<b>74,722</b>	<b>70,619</b>	<b>314,042</b>	<b>1,235</b>	<b>78,763</b>	<b>944,521</b>	<b>18,503</b>	<b>516,600</b>	<b>1 065,085</b>	<b>281,465</b>	<b>16,015</b>		
Понедельник - 2		58,078	59,986	328,429	2,934	94,944	607,056	14,473	563,476	932,772	252,119	18,267		
Вторник - 2		93,680	80,461	374,176	2,934	51,912	1 261,103	24,838	522,969	1 249,693	393,371	17,727		
Среда - 2		66,238	60,860	332,291	1,403	37,134	544,322	16,376	559,874	923,509	187,822	13,143		
Четверг - 2		82,495	62,037	327,410	0,988	61,023	766,184	20,011	242,024	965,619	277,580	13,085		
Пятница - 2		59,569	57,544	255,170	1,796	58,546	488,291	13,158	406,302	768,137	163,372	12,300		
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>		<b>72,012</b>	<b>64,178</b>	<b>323,495</b>	<b>1,455</b>	<b>60,712</b>	<b>733,391</b>	<b>17,771</b>	<b>458,929</b>	<b>967,946</b>	<b>254,853</b>	<b>14,904</b>		
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>		<b>73,367</b>	<b>67,399</b>	<b>318,769</b>	<b>1,345</b>	<b>69,738</b>	<b>838,956</b>	<b>18,137</b>	<b>487,765</b>	<b>1 016,516</b>	<b>268,159</b>	<b>15,460</b>		
Норма СанПин		54	55	229,8	0,8	42	540	8	720	720	180	11		

Возрастная группа 12 лет и старше			Итого	
Завтрак	Обед	Полдник	К	за день
570,000	860,000	350,000		1 780,000
550,000	920,000	350,000		1 820,000



Среда - 1	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Пятница - 1	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2	620,000	920,000	350,000	1 890,000
Вторник - 2	580,000	920,000	350,000	1 850,000
Среда - 2	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Четверг - 2	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2	560,000	830,000	350,000	1 740,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	565	887	350	1 802
Норма СанПин	550	800	350	1 700