

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря _____

" " 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Директор _____

" 7 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

Финонов Т.В.

" 7 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

День/Неделя: Понедельник - 1 неделя 7-11 лет																
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет																
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,897	338,752	0,119	0,200	17,500	1,130	270,910	219,350	22,090	1,358		
376	Чай с сахаром	700	0,200	0,031	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,950	4,400	0,552		
238	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,120	19,680	94,000	0,044	0,100	0,500	0,440	8,240	4,950	4,400	0,552		
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	0,200	10,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,700		
Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет																
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	2,698	3,212	13,090	74,024	0,200	7,601	31,012	2,426	22,892	103,679	12,892	1,815		
292	Человечки	185	14,444	32,429	30,169	553,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,532	57,240	0,033	0,120	0,400	0,330	6,000	19,500	4,200	0,936		
30	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,400	0,330	6,000	19,500	4,200	0,936		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,400	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
Итого за Среда - 1 неделя 7-11 лет																
413	Кремлевский салатный	160	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,187	108,713	155,516	1,483	1,483		
277	Чай с лимоном	700	0,236	0,093	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883		
Итого за Четверг - 1 неделя 7-11 лет																
175	Каша овсяная "Дружба"	200	10,292	13,216	81,078	491,214	0,156	43,663	5,938	26,187	108,713	155,516	1,483	1,483		
384	Кефирный напиток	200	56,034	65,019	783,464	1,959,189	0,746	34,324	376,597	10,974	476,647	571,802	124,190	11,878		
Итого за Пятница - 1 неделя 7-11 лет																
14	Масло (порционные)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,300	2,400	14,500	45,000	10,000	0,070		
175	Чай с сахаром	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,730	0,130	14,500	45,000	10,000	0,070		
384	Кефирный напиток	200	56,034	65,019	783,464	1,959,189	0,746	34,324	376,597	10,974	476,647	571,802	124,190	11,878		
40	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,200	0,600	0,600	7,600	26,000	5,200	0,480		
Итого за Суббота - 1 неделя 7-11 лет																
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,040	10,200	18,001	8,400	0,300		
102	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	5,004	9,953	76,481	0,052	5,004	170,821	1,497	13,322	45,819	10,042	0,602		
292	Цыпленок запеченный (соль)	90	23,402	13,676	0,483	225,340	0,131	0,394	2,114	1,127	14,280	712,475	24,174	0,983		
128	Кефирное пюре	150	3,240	3,013	23,411	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,352		
318	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,210	18,263	74,595	0,005	0,180	0,400	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
30	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	70,500	0,035	0,120	0,400	0,330	6,000	19,500	4,200	0,936		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,400	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
Итого за Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет																
406	Пирожок с яблоком	100	3,012	10,719	31,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	81,104	14,222	1,741		
384	Кефирный напиток	200	56,034	65,019	783,464	1,959,189	0,746	34,324	376,597	10,974	476,647	571,802	124,190	11,878		
	Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет	1,540,000	64,958	61,115	245,253	1,807,355	9,940	43,025	402,043	10,760	533,103	928,779	191,363	8,866		

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

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
138	Запеканка рисовая с творогом и свежими яблоками	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,100	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	34,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
338	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,045	14,700	70,500	0,045	15,000	1,500	0,300	24,000	16,500	5,500	3,000		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,644	0,440	0,440	26,000	5,600	0,440	5,600		
	Итого за завтрак	500,000	26,687	14,179	93,979	619,719	0,213	11,376	83,580	1,869	119,780	332,340	66,810	5,868		
11	Полдник															
88/2011	Полдник: салатные порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	13,600	12,080	0,340		
268	Шиповник на бульоне	200	1,614	0,351	9,351	86,012	0,067	20,435	164,551	1,967	21,783	44,911	18,342	0,723		
304	Пюре из картофеля с мясом	90	12,719	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	16,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655		
	Сок в ассортименте	130	17,283	4,101	36,178	230,691	0,068	3,600	18,000	0,365	90,890	248,700	80,470	5,137		
	Хлеб пшеничный	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	0,180	0,180	0,180	12,600	12,600	7,200	0,340		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,120	0,090	37,500	12,000	12,000	0,840		
	Итого за обед	740,000	38,116	31,041	111,384	879,844	1,188	40,261	309,232	4,970	181,113	512,631	154,532	9,763		
406	Пирожок с капустой и яблоком	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,212	159,527	22,916	2,216		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,003	53,388	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,740	4,900	0,859		
	Итого за полдник	300,000	13,122	14,562	58,219	416,486	0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	167,767	27,316	3,073		
	Итого за Среда - 1 неделя 7-11 лет	1 600,000	71,925	59,782	263,582	1 916,049	1,556	77,487	508,619	11,646	470,462	1 032,938	248,878	18,708		

День/неделя: Четверг - 1 неделя 7-11 лет

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
709	Ябло отварное	30	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	0,600	230,000	0,600	53,000	192,000	12,000	2,500		
174	Каша рисовая молочная	200	3,448	3,656	37,723	224,231	0,069	1,235	55,000	0,192	171,680	144,450	32,520	0,527		
381	Кисель из консервов "Кисель со свежими яблоками и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,600	0,060	10,000	32,500	7,000	0,530		
	Хлеб пшеничный	30	3,300	0,400	24,600	117,500	0,055	0,625	394,341	0,224	1,102	186,680	268,950	31,320	3,577	
	Итого за завтрак	500,000	24,408	19,806	79,403	594,341	0,224	1,625	394,000	1,102	186,680	268,950	31,320	3,577		
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,700	0,420		
96	Рассольник мясной на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,579	21,322	64,330	12,721	0,671		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,476	55,400	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,172	21,180	140,401	0,160	0,160	16,000	0,316	12,040	74,220	2,516	0,036		
347	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,352	37,240	0,033	0,033	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,120	0,090	37,500	12,000	12,000	0,840		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,120	0,090	37,500	12,000	12,000	0,840		
	Итого за обед	740,000	28,591	28,097	89,186	511,803	0,576	18,970	300,972	4,688	99,668	401,708	216,983	6,543		
413	Салат овощной	100	9,992	7,495	66,494	372,597	0,160	1,800	23,323	3,373	24,786	100,378	15,612	1,332		
	Стакан	200	5,600	5,000	9,400	102,000	0,060	1,800	40,000	3,373	24,786	100,378	15,612	1,332		
	Итого за полдник	300,000	15,592	12,495	75,894	474,597	0,220	1,800	63,323	3,373	24,786	100,378	15,612	1,332		
	Итого за Четверг - 1 неделя 7-11 лет	1 540,000	68,501	60,398	244,783	1 805,743	0,970	22,395	658,797	9,663	553,134	1 058,536	234,117	11,674		

День/неделя: Пятница - 1 неделя 7-11 лет

№ реч.	Наименование пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		З	Д	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
268	Виточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,799	343,063	Завтрак	0,313	1,674	80,471		3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Салат из огурцов	150	5,643	3,564	26,008	128,821		0,087		16,000		0,803	14,320	8,720	8,780	0,853
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,288		0,001	0,100	0,300		0,410	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,640	0,320	19,680	94,000		0,044				0,410	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за завтрак	370,000	21,965	29,713	83,130	649,272		0,415	1,774	96,771		4,941	59,649	221,160	41,740	3,921
71	Омлет с сыром порционным	60	0,420	0,060	1,140	6,640	Обед	0,018	4,200	18,001		0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
101	Суп картофельный с курицей	200	4,207	7,348	12,265	86,465		0,083	12,064	150,893		1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
229	Рыба тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,753		0,133	1,856	197,618		2,440	52,783	219,816	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	180	3,249	3,833	23,431	88,110		0,173	27,995	19,000		0,179	40,270	96,820	34,510	1,332
357	Кисель	30	2,280	0,240	14,760	40,500		0,033	0,296			0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,530	0,290	14,760	40,500		0,120	0,120			0,330	6,000	19,500	4,200	0,350
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,290	14,760	40,500		0,120	0,120			0,330	6,000	19,500	4,200	0,350
	Итого за Обед	770,000	32,083	24,669	89,779	77,760		0,361	26,631	380,512		4,116	148,313	316,191	144,374	4,748
410	Вареница с повидлом	100	7,651	10,444	73,662	420,232	Полдник	0,113	0,267	28,612		4,374	26,122	80,827	14,729	1,708
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	51,748		0,002	1,700	0,580		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	100,000	7,887	10,499	86,825	175,500		0,117	1,967	29,192		4,382	32,672	89,947	19,609	2,591
	Итого за Пятница - 1 неделя 7-11 лет	1 580,000	61,531	64,583	284,134	1 834,474		1,123	50,372	506,625		13,659	240,674	827,498	205,423	11,780

День/неделя: Суббота - 1 неделя 7-11 лет

№ реч.	Наименование пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		З	Д	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13	Сыр (порционный)	13	3,900	2,913	17,699	51,600	Завтрак	0,005	0,120	34,500		0,073	150,000	95,000	6,730	0,130
120	Суп мясной с макаронными изделиями	200	4,674	3,870	17,699	125,012		0,067	3,300	26,400		0,236	120,312	105,600	16,972	0,410
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	51,748		0,002	1,700	0,580		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	10	2,860	0,400	18,400	88,000		0,044				0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в упаковке	200			22,400	90,000		0,070	2,000			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	635,000	21,619	8,240	71,662	409,390		0,138	5,120	61,480		1,919	293,462	250,720	11,742	4,723
	Итого за Субботу															
87	Нера очищенная	60	1,070	3,400	5,400	81,600	Обед	0,012	4,200			1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
279	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,530	4,641	10,076	83,121		0,058	16,834	164,531		1,967	28,562	43,769	18,942	0,820
173	Тертая капуста с томатным соусом	130	12,726	20,235	13,026	292,542		0,080	4,660	101,820		4,935	29,340	117,110	24,580	1,849
348	Кисель	130	4,695	4,122	21,180	140,401		0,160		16,000		0,336	12,040	12,210	74,220	2,316
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,234	0,240	18,265	74,595		0,005	0,180			0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,780	0,240	14,760	40,500		0,033	0,120			0,330	6,000	19,500	4,200	0,350
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,780	0,240	14,760	40,500		0,033	0,120			0,330	6,000	19,500	4,200	0,350
	Итого за Обед	770,000	23,055	35,628	99,107	875,639		0,468	26,014	282,371		9,816	129,912	389,129	147,847	6,977
424	Булочка топленая	100	12,303	12,751	77,633	474,039	Полдник	0,175		59,400		3,310	32,230	129,413	17,783	1,767
357	Кисель витаминизированный	200	24,180	24,180	24,180	97,980		0,430	0,430			0,070	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	300,000	24,180	24,180	24,180	97,980		0,430	0,430			0,070	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Субботу - 1 неделя 7-11 лет	1 725,000	12,303	12,751	101,813	571,939		0,175	0,430	59,400		3,310	32,230	129,413	17,783	1,767
	Итого за Субботу - 1 неделя 7-11 лет	1 725,000	48,968	56,625	277,682	1 807,008		0,281	31,574	403,251		16,165	457,824	777,064	207,922	13,517

День/неделя: Воскресенье 1 неделя 7.11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,039	0,988	23,700	0,320	97,838	86,430	14,372	0,318
334	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	5,640	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	10,500	0,045	15,000		0,300	24,000	13,500	5,300	
	Итого за завтрак	590,000	10,141	6,721	75,481	407,791	0,128	16,178	32,700	1,120	129,888	128,930	33,172	4,058
71	Полдники свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,000	12,000	0,540
108	Суп с курицей на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	23,714	70,592	17,896	1,024
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,710	45,580	2,487
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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,560	0,032			0,320	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	700,000	24,236	25,388	90,938	689,603	0,305	57,309	354,021	6,067	100,724	337,692	94,916	6,049
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,951	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	4,400	0,839
	Итого за Полдник	300,000	9,244	11,602	77,636	447,706	0,125	0,267	52,457	4,670	37,174	103,637	19,275	2,552
	Итого за Воскресенье 1 неделя 7.11 лет	1 590,000	43,621	43,911	243,155	1 545,100	0,808	71,154	438,658	11,857	264,496	574,119	147,663	12,679

Дневник: Понедельник - 2 недели 7-11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	Витамин А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Итого	В1			Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	130	25,717	21,334	1,565	267,381	0,138		2,052	187,630	421,030	32,040	4,777
216	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	12,043	55,338	0,001	492,900		4,950		4,400	0,850
	Хлеб пшеничный	40	5,040	0,370	19,680	94,080	0,044	0,300	0,440	8,000	26,000	5,600	0,400
338	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045		0,200	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Вторник	310,000	29,537	28,333	31,948	385,469	0,218	493,400	2,272	224,600	271,270	55,540	9,376
Обед													
11	Осрнм (свежие порционные)	60	0,420			6,600	0,018	18,001	0,060	10,200		8,400	0,500
88/2011	Шо из сметан, салаты на масле	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,555	1,967	164,531	44,011	18,342	0,723
268	Выпечка (миски с топпингом салат)	120	13,082	23,730	11,599	243,062	0,313	80,421	2,696	22,409	140,600	22,800	1,769
304	Пюре из бобовых с маслом	130	17,285	4,101	26,128	250,691	0,608	16,000	0,565	90,500	248,700	30,470	5,137
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,663	74,595	0,005		0,243	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033		0,220	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб разное-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	72,700	0,020		0,090	21,900	17,000	0,840	
	Итого за Обед	770,000	37,263	31,816	108,331	909,161	1,161	276,974	6,256	186,132	515,132	151,377	9,311
Полдник													
100	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	31,067	325,487	0,124	31,037	4,680	24,361	84,104	14,272	1,711
Варени		200	6,400	5,000	8,000	102,080	0,060	44,000		250,000	192,000	32,000	0,700
	Итого за Полдник	300,000	14,412	15,749	39,067	427,567	0,184	75,037	4,680	270,361	276,104	46,272	1,911
	Итого за Понедельник - 2 недели 7-11 лет	1 610,000	81,432	79,910	219,586	1 930,177	1,596	848,310	14,403	691,213	1 263,026	253,139	20,628

Дневник: Вторник - 2 недели 7-11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	Витамин А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Итого	В1						
15	Сыр (порционный)	15	3,900	2,915		51,600	0,003	34,300	0,075	130,000	26,000	6,250	0,130
173	Каша молочная (Пряжка)	200	5,835	6,708	53,771	219,471	0,128	38,600	0,159	122,630	190,720	35,310	0,796
384	Каша из консервов "Каша со специями" (молочная)	200	2,460	2,230	16,780	95,610	0,020	0,290	0,000				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600		3,200	0,480
348	Сок 100 мл в бутылке	200			22,400	90,000	0,020			14,000		8,000	2,800
	Итого за Вторник	655,000	14,993	13,712	90,931	521,881	0,227	82,190	0,914	280,230	285,720	55,460	4,276
Обед													
11	Помидоры свежие порционные	60	0,660			14,400	0,036	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,500
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	13,090	140,241	0,200	120,871	2,426	55,802	102,670	31,072	1,815
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,476	3,496	213,326	0,152	11,250	2,615	49,300	275,150	62,895	0,989
178	Картофельное пюре	150	3,249	2,835	23,331	141,572	0,173	79,060	0,179	40,220	96,820	34,310	1,332
312	Компот ассорти	130	0,198	0,054	12,552	57,240			0,230	6,000	19,500	4,200	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,200	0,033		0,220	21,900	17,000	0,840	
	Хлеб разное-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	72,700	0,020		0,090	21,900	17,000	0,840	
	Итого за Обед	710,000	36,301	28,185	86,099	713,179	0,691	310,882	6,008	139,902	350,749	136,617	5,882
Полдник													
124	Булочка дрожжевая	100	12,305	14,757	72,633	424,059	0,175	59,400	5,310	32,230	129,415	17,783	1,762
377	Чай с лимоном	200	0,226	0,025	13,165	54,718	0,002	0,580	0,008	6,550		4,880	0,885
	Итого за Полдник	300,000	12,539	14,782	90,796	378,807	0,177	39,980	5,318	38,800	138,535	22,661	2,630
	Итого за Вторник - 2 недели 7-11 лет	1 695,000	63,853	54,270	267,846	1 788,667	1,098	552,962	12,369	478,952	974,564	234,740	17,758

День/неделя: Среда - 2 неделя 7-11 лет					
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,725
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>11,308</i>	<i>8,826</i>	<i>88,425</i>
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>24,708</i>	<i>41,393</i>	<i>107,237</i>
410	Ватрушка с повидлом	100	2,651	10,444	75,662
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,651</i>	<i>10,495</i>	<i>88,705</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 575,000</i>	<i>43,667</i>	<i>60,714</i>	<i>284,365</i>
День/неделя: Четверг - 2 неделя 7-11 лет					
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
279	Гёfteлeи мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,416</i>	<i>24,260</i>	<i>88,825</i>
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140
32	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	1,641	10,076
289	Рагу овощное из птицы	200	13,513	18,352	20,118
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,547</i>	<i>24,283</i>	<i>78,847</i>
415	Салата обыкновенная	100	9,902	7,493	66,494
357	Кисель витаминизированный	200			24,180
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,902</i>	<i>7,493</i>	<i>90,674</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>54,865</i>	<i>56,044</i>	<i>258,346</i>

ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>								
224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,320	0,527
94,500	0,020	0,390	9,000	0,060				
94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
183,231	0,188	16,625	44,000	0,992	153,680	186,950	51,620	4,267
<i>Обед</i>								
81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
555,054	0,001		20,000	0,030	14,448	4,200	0,792	0,114
50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
912,093	0,221	11,024	191,111	3,235	86,820	138,139	30,914	3,186
<i>Полдник</i>								
420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,839
174,110	0,116	0,367	29,112	1,574	31,072	89,067	19,129	2,567
1 869,464	0,525	18,016	264,523	9,001	271,577	414,356	111,663	10,070
ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>								
292,542	0,080	4,660	101,820	4,983	29,340	147,110	24,580	1,849
222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
663,772	0,223	6,360	118,400	6,341	63,230	235,190	44,780	4,166
<i>Обед</i>								
6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
88,321	0,038	16,854	161,551	1,961	28,562	43,769	18,942	0,830
306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
624,467	0,125	15,617	636,872	5,763	110,712	327,850	95,867	4,971
<i>Полдник</i>								
372,597	0,160		23,323	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
97,900		0,440		0,020	2,200	1,810	0,600	0,030
170,497	0,160	0,410	23,323	3,593	26,986	102,178	16,212	1,402
1 758,736	0,810	52,447	178,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539

День/неделя: Пятница - 2 недели 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y	Зитирок				В1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло (порционный)	10	0,680	7,230		0,130					0,001			0,100	2,400	3,000		0,020
108	Печенье	30	3,900	7,600		34,615					0,040			0,150	14,500	45,000	10,000	0,020
175	Каша пшеница, овсяная	700	5,670	4,340		27,616					0,157	0,988	23,200	0,110	101,232	139,200	33,628	0,914
376	Чай с сахаром	700	0,200	0,051		13,043					0,001	0,100	0,500	0,080	4,930	8,210	4,400	0,850
	Батон	40	2,800	0,400		18,400					0,044			0,600	7,000	26,000	5,200	0,480
	Итого за Зитирок	300,000	12,650	19,251		92,854					0,244	1,088	69,200	2,640	110,202	271,110	53,230	3,323
21	Пшеница-семена порционный	60	0,660	0,120		2,280					0,036			0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,275	7,119		19,749					0,094			2,190	33,714	105,500	17,896	1,024
294	Корюшка, рыбешка из ясиа птицы	100	12,475	19,731		13,341					0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	35,760	1,749
202	Сладости овсяные	150	5,643	3,564		36,068					0,087			0,805	14,330	46,370	8,380	0,855
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180		21,060					0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,580	0,240		14,760					0,033			0,530	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,580	0,240		14,760					0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	750,000	28,869	31,911		132,788					0,314	37,450	375,801	7,073	111,004	347,632	87,446	5,876
415	Креплен сахарный	100	10,536	13,681		67,915					0,154			5,930	26,782	108,713	15,516	1,483
	Сметана	200	5,600	5,000		9,400					0,060	1,800	40,000	2,190	212,000	188,000	30,000	0,700
	Итого за Пятник	200,000	16,136	18,681		77,315					0,212	7,800	83,285	5,930	268,282	296,713	45,516	7,683
	Итого за Пятница - 2 недели 7-11 лет	1 550,000	57,675	70,356		293,937					1,001	35,238	528,286	15,643	513,493	865,905	188,180	10,882

День/неделя: Суббота - 2 недели 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y	Зитирок				В1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и овощами	170	22,811	13,204		46,356					0,124	0,676	83,000	1,112	181,730	400,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	700	0,236	0,053		13,163					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					0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600		14,700					0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Зитирок	360,000	26,687	14,779		93,979					0,213	17,126	83,580	1,860	219,780	537,540	66,810	5,868
71	Пюре из овощей	60	0,540	0,090		1,710					0,021			0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
96	Рассольник овощной на бульоне	200	1,958	4,013		13,178					0,061	7,874	165,631	1,572	21,322	64,330	17,371	0,671
260	Суп из птицы	90	14,615	11,270		3,460					0,082	7,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
171	Каши рисовая, овсяная	130	4,008	4,379		33,011					0,043			0,570	8,880	81,430	26,730	0,567
342	Корюшка ассорти	180	0,198	0,084		12,552					0,057			0,330		19,500	4,200	0,056
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		14,760					0,170	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,580	0,240		14,760					0,366	19,977	366,932	5,509	81,121	349,758	97,910	3,668
	Итого за Обед	710,000	26,749	29,938		93,722					0,366	19,977	366,932	5,509	81,121	349,758	97,910	3,668
406	Пирожок с капустой и яблоки	180	17,922	14,511		45,176					0,152	19,800	113,287	4,866	64,219	156,571	22,916	7,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051		13,043					0,001	0,100	0,500	0,080	4,950	8,210	4,400	0,850
	Итого за Пятник	100,000	18,122	14,562		58,219					0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	167,067	27,316	3,075
	Итого за Суббота - 2 недели 7-11 лет	1 600,000	65,958	49,679		245,470					0,734	57,203	466,299	12,235	573,070	870,065	186,056	12,611

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет

№ рп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Завтрак			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
7	Бутерброд горький с сыром	60	8,042	5,662	18,400				0,050	0,161	46,368	0,781	209,700	155,024	14,272	0,682	
175	Каша манная "Дружба"	200	5,835	6,708	33,771	219,371	Обед		0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,770	35,510	0,796	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,045	53,388			0,001	0,100	0,500		4,950	8,400	4,000	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000			0,044		0,440	8,000	76,000	0,440	5,600	0,440	
	Итого за завтрак	500,000	17,115	12,741	84,894	374,709			0,223	1,270	85,468	1,380	344,800	338,984	59,782	2,777	
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	Обед		0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	13,090	140,241			0,200	7,604	170,834	2,436	33,802	103,679	31,012	1,815	
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,616	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	3,832	23,431	141,372			0,175	27,995	19,000	0,179	40,720	96,820	34,510	1,332	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,265	74,595			0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,970	14,490	71,700	Подписи		0,120	0,120	256,906	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	710,000	39,953	24,341	88,227	710,457			0,689	15,893		4,650	111,977	495,614	171,001	5,912	
496	Пирожок с говядиной	100	9,044	11,551	64,593	394,318	Подписи		0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,162	54,748			0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,883	0,883	
	Итого за Подписи	300,000	9,280	11,606	77,756	449,066			0,126	1,867	52,517	4,678	35,464	108,357	19,755	2,596	
	Итого за Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет	1 540,000	66,348	48,638	250,877	1 713,132			1,038	49,230	394,894	10,708	513,256	942,955	200,538	11,285	

Дневник: Понедельник - 3.7.11 лет

№ реч.	Наименование диеты детей, блон	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (акт)	Е	Са	Р	Мг	Fe
304	Рисово-овсяные с сахаром	180	13,692	10,997	45,892	338,757	0,119	0,200	17,500	1,150	270,910	219,530	22,090	1,558
376	Чай с сахаром	200	3,200	0,051	13,043	33,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
377	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
378	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,000	0,500	24,000	16,500	13,500	5,300
Итого за завтрак							0,209	15,500	18,000	1,890	307,860	270,290	15,590	5,957
379	Овсяная каша порционная	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
380	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,933	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,872	27,819	10,042	0,452
381	Котлеты рыбные из суда	90	12,739	20,741	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	76,840	134,770	20,340	1,655
382	Каша гречневая вязкая	130	4,695	4,127	21,180	140,001	0,160	0,000	16,000	0,356	12,040	172,210	74,220	2,516
383	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	13,504	64,800	0,011	3,600	0,000	0,012	5,760	3,960	3,240	0,878
384	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,550
385	Хлеб ржанопшеничный	30	2,550	0,290	14,490	71,700	0,130	0,120	0,000	0,090	21,960	37,500	12,000	0,840
Итого за обед							0,693	14,010	212,932	1,322	94,562	332,710	132,442	6,971
386	Булочка домашняя	180	12,303	12,751	71,633	474,059	0,135	1,800	39,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
387	Сметана	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	3,310	242,000	188,000	30,000	0,200
388	Итого за Понедельник 3.7.11 лет	100,000	17,293	17,237	87,033	379,019	0,235	1,800	99,100	3,310	274,230	377,415	47,783	1,967
Итого за Понедельник 3.7.11 лет							1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	225,815	14,845

Дневник: Вторник - 3.7.11 лет

№ реч.	Наименование диеты детей, блон	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (акт)	Е	Са	Р	Мг	Fe
389	Каша пшеничная молочная	200	5,610	4,340	27,616	172,520	0,157	0,988	23,700	0,110	101,252	139,700	35,628	0,914
390	Каша из консервов "Каша со ступенчатым изломом и сахаром"	200	2,460	2,750	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000
391	Хлеб пшеничный	30	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
392	Ябло отварное	30	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	0,000	230,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
Итого за завтрак							0,112	1,378	262,700	1,120	166,252	364,200	51,628	3,964
393	Пюре из овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,900	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
394	Шиповник с сахаром	200	4,314	4,710	9,454	96,812	0,074	20,455	173,751	1,971	28,783	62,911	18,342	0,875
395	Пельмени	180	14,444	32,429	50,469	335,054	0,001	3,600	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
396	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	0,000	0,000	0,180	0,000	12,600	7,200	0,540
397	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,550
398	Хлеб ржанопшеничный	30	2,550	0,290	14,490	71,700	0,130	0,120	0,000	0,090	21,960	37,500	12,000	0,840
Итого за обед							0,271	31,775	239,752	2,887	89,437	152,671	52,834	3,117
399	Крендель сахарный	100	10,536	13,681	67,915	436,366	0,134	0,000	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
400	Чай с лимон	200	0,236	0,035	13,163	34,748	0,002	1,700	0,580	0,068	9,120	0,000	4,830	0,883
Итого за Вторник 3.7.11 лет							0,436	1,700	14,663	5,938	53,377	177,633	29,396	2,366
Итого за Вторник 3.7.11 лет							0,741	36,853	585,317	10,145	280,070	634,144	127,958	9,447

День/неделя: Среда - 3-7-11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
173	Каша гречневая вязкая	150	4,693	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		510,000	21,053	30,277	68,422	632,212	0,519	3,374	97,801	4,480	58,999	287,930	107,560	5,628
Обед														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,392	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		700,000	27,563	30,713	98,244	793,162	0,463	15,438	469,271	7,996	110,792	372,739	103,052	5,191
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	294,318	0,124	0,162	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,260	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		300,000	9,244	11,602	77,636	447,706	0,125	0,262	52,437	4,670	33,884	107,477	19,275	2,572
Итого за Среда - 3-7-11 лет		1 510,000	57,860	72,592	244,302	1 873,080	1,107	19,079	618,709	17,146	203,675	768,146	229,887	13,391
День/неделя: Четверг - 3-7-11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
15	Сыр (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"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,139	122,650	149,720	33,510	0,796
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за Завтрак		605,000	15,353	13,873	83,191	524,071	0,252	16,719	82,100	1,274	304,250	288,220	60,960	4,726
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,834	164,551	1,967	28,562	41,169	18,942	0,830
	Бризоль	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	236,122	33,066	2,135
173	Каша гречневая вязкая	150	4,693	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	12,043	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		720,000	35,888	34,075	83,081	791,171	0,624	32,355	417,292	8,101	167,499	492,941	138,828	8,047
Полдник														
406	Пирожок с капустой и мясом	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
Итого за Полдник		300,000	12,922	14,511	69,356	460,998	0,152	20,240	115,287	4,886	66,419	161,327	23,516	2,266
Итого за Четверг - 3-7-11 лет		1 645,000	64,163	62,409	235,628	1 776,243	1,028	69,314	614,679	14,261	538,168	942,488	243,304	15,039

День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет													
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
188	Запеченная рыба с творогом и сливочным маслом	170	22,811	13,204	46,436	0,124	0,626	83,040	1,112	181,230	300,920	47,830	1,245
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,013	0,001	0,100	0,300	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Сок 200 мл в инт.п.	200	22,400	0,000	90,000	0,020	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	610,000	26,051	13,575	101,559	0,189	2,726	83,340	1,552	194,180	329,160	60,830	5,344
71	Нарезка овощей	60	0,340	0,090	1,710	0,027	0,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,779	9,955	0,053	5,004	170,831	1,097	45,812	10,042	0,602	0,602
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	0,131	0,294	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
304	Пюре из бобовых с маслом	130	17,283	4,101	36,128	0,608	0,396	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
337	Кисель	180	2,780	0,320	21,762	0,033	0,120	0,090	0,330	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,120	0,330	6,000	19,300	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,290	14,490	0,120	0,120	0,120	0,330	21,900	37,500	12,000	0,340
	Итого за Обед	740,000	30,233	21,376	99,286	0,972	13,514	153,906	3,467	157,672	382,414	141,676	8,557
Полдник													
413	Крем-десерт сахарный	100	10,556	13,681	67,915	0,134	0,600	43,783	5,970	26,787	108,713	15,516	1,483
	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,700
	Итого за Полдник	300,000	16,356	18,681	76,315	0,174	0,600	109,783	6,170	274,787	292,713	43,516	1,683
	Итого за Пятница - 3 7-11 лет	1 650,000	92,640	53,632	277,160	1,355	38,840	446,691	11,149	636,639	1 224,287	245,972	15,384
День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет													
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,351	24,781	0,059	0,988	23,700	0,320	97,838	86,450	11,372	0,318
377	Чай с лимоном	200	0,276	0,055	13,163	0,002	0,580	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	14,700	0,045	13,000	0,000	0,300	24,000	16,300	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	390,000	8,137	4,326	22,324	0,109	12,668	24,280	1,068	136,438	138,070	34,352	4,911
71	Омлет с сыром порционными	60	0,420	0,060	1,140	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,248	12,262	0,084	12,064	150,872	1,019	15,730	63,134	18,046	0,872
229	Рыба, тушеная с овощами	170	19,384	16,898	1,331	0,133	1,836	192,818	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	130	3,749	3,813	23,431	0,173	21,995	19,000	0,179	40,270	96,820	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,214	0,240	18,203	0,005	0,186	0,000	0,248	3,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,000	0,330	6,000	19,300	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	0,120	0,120	0,120	0,330	21,900	37,500	12,000	0,340
	Итого за Обед	770,000	22,519	24,169	85,680	0,566	46,473	340,312	4,366	133,923	521,611	148,939	4,895
Полдник													
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	0,124	2,933	31,927	4,680	24,561	81,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,300	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	0,125	3,033	32,227	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
	Итого за Субботу - 3 7-11 лет	1 660,000	48,648	39,695	272,114	0,841	6,136	436,729	10,114	519,757	752,025	205,913	12,436

День/неделя: Воскресенье - 3.7.11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Затраты		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло (поршавик)	10	0,080	2,250	0,130		66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
	Печенье	50	3,900	7,650	34,635		220,000	0,010		5,300	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
173	Каши пшеница молочная	200	3,670	4,340	27,616		172,820	0,137	0,988	23,200	0,110	101,232	139,200	35,628	0,914	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043		53,288	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,860	0,600	18,400		88,000	0,041			0,680	1,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	500,000	12,650	19,231	93,834		609,308	0,213	1,088	69,200	2,640	139,702	221,140	55,278	3,323	
							Обед									
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280		14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
108	Суп с колбасой на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749		160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	23,714	70,392	17,896	1,024	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535		250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	55,110	132,520	23,470	1,608	
202	Спагетти отварные	150	3,643	5,564	36,008		198,821	0,081		16,000	0,805	14,330	46,330	8,380	0,853	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,051	12,552		57,240				0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033			0,090	21,900	31,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржаное пшеничный	30	2,550	0,290	14,490		71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	31,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	26,988	29,133	112,371		879,114	0,316	28,260	368,301	6,407	111,434	321,832	77,946	5,211	
							Полдник									
415	Салат обыкновенная	100	9,902	7,693	66,494		372,597	0,160		23,325	3,573	24,286	100,378	15,612	1,352	
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	13,163		54,748	0,002	1,100	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Итого за Полдник	300,000	10,158	7,748	79,657		427,345	0,162	1,100	23,905	3,581	31,336	109,498	20,492	2,235	
	Итого за Воскресенье - 3.7.11 лет	1 540,000	49,776	56,414	285,865		1 856,767	0,921	31,048	461,406	12,628	213,492	652,770	153,666	10,789	

Возрастная группа 7-11 лет				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1 неделя	56,034	65,019	283,464	1 259,189
Вторник - 1 неделя	64,958	61,125	245,253	1 802,355
Среда - 1 неделя	77,925	59,782	263,582	1 916,049
Четверг - 1 неделя	68,501	60,398	244,783	1 805,743
Пятница - 1 неделя	61,937	64,583	261,134	1 834,474
Суббота - 1 неделя	48,968	56,625	272,682	1 807,008
Воскресенье - 1 неделя	43,621	43,911	243,155	1 545,100
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,278	58,778	259,150	1 809,988
Понедельник - 2 неделя	81,432	79,910	219,586	1 930,117
Вторник - 2 неделя	63,833	54,270	267,846	1 788,667
Среда - 2 неделя	43,867	60,714	284,365	1 869,464
Четверг - 2 неделя	54,865	56,044	258,346	1 758,736
Пятница - 2 неделя	57,675	70,356	293,937	2 038,069
Суббота - 2 неделя	65,958	49,679	245,420	1 712,587
Воскресенье - 2 неделя	66,348	48,688	250,877	1 713,732
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,997	59,952	260,054	1 830,196
Понедельник - 3	59,741	58,230	269,790	1 850,122
Вторник - 3	60,540	70,895	263,114	1 936,610
Среда - 3	57,860	72,592	244,302	1 873,080
Четверг - 3	64,163	62,409	235,628	1 776,243
Пятница - 3	92,640	53,632	277,160	1 981,756
Суббота - 3	48,688	39,695	222,114	1 411,101
Воскресенье - 3	49,776	56,414	285,865	1 856,767
СРЕДНЕЕ за 3 недели	61,915	59,124	256,853	1 812,240
ИТОГО среднее за 3 недели	61,397	59,285	258,686	1 817,475
Норма СанПин	77	79	335	2 350
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	80%	75%	77%	77%
Возрастная группа 7-11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	570,000	685,000	300,000	1 555,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	560,000	740,000	300,000	1 600,000
Четверг - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1 неделя	510,000	770,000	300,000	1 580,000
Суббота - 1 неделя	655,000	770,000	300,000	1 725,000
Воскресенье - 1 неделя	590,000	700,000	300,000	1 590,000
Понедельник - 2 неделя	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 неделя	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2 неделя	590,000	685,000	300,000	1 575,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	750,000	300,000	1 550,000
Суббота - 2 неделя	560,000	740,000	300,000	1 600,000
Воскресенье - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 3	500,000	685,000	300,000	1 485,000
Среда - 3	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 3	605,000	740,000	300,000	1 645,000
Пятница - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Суббота - 3	590,000	770,000	300,000	1 660,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 3 недели	554	733	300	1 587
Норма СанПин	500	700	300	1 500

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
B1	C	A (мкг)	F	Ca	P	Mg	Fe
0,716	34,324	376,597	10,974	426,647	571,802	124,190	11,878
0,940	43,025	402,043	10,760	533,103	928,779	191,163	8,866
1,556	77,487	508,619	11,646	470,262	1 032,938	248,878	18,708
0,970	22,395	658,297	9,663	553,134	1 058,536	234,117	11,674
1,123	50,372	506,625	13,659	240,674	827,498	205,423	11,280
0,781	31,574	403,251	16,165	457,824	771,064	207,972	13,517
0,808	74,154	438,658	11,857	264,496	574,119	147,663	12,679
0,989	47,619	470,584	12,103	420,877	823,534	194,201	12,657
1,596	47,133	848,310	14,408	681,313	1 263,026	253,139	20,628
1,098	56,701	452,962	12,360	478,952	974,504	234,740	12,758
0,525	28,016	264,523	9,001	271,572	411,356	111,663	10,020
0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539
1,001	35,238	328,286	15,643	513,493	865,805	188,180	10,882
0,734	57,203	466,299	12,235	373,070	870,065	186,056	12,611
1,038	49,230	394,891	10,708	513,256	942,955	200,538	11,285
0,972	46,567	333,410	12,865	433,231	855,876	190,168	12,675
1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	225,815	14,845
0,741	36,853	585,317	10,145	280,020	634,144	127,958	9,447
1,107	19,079	618,709	17,146	203,675	768,146	229,887	13,391
1,028	69,314	614,679	14,261	538,168	942,488	243,304	15,039
1,355	18,840	446,691	11,149	626,639	1 224,287	245,972	15,384
0,841	67,136	436,729	10,114	319,752	752,025	205,913	12,436
0,921	31,048	461,406	12,628	273,492	652,770	153,666	10,789
1,019	39,054	507,695	12,281	416,917	845,039	204,645	13,047
0,993	44,413	503,896	12,416	421,675	841,483	196,138	12,793
1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
83%	74%	72%	103%	39%	76%	79%	107%

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше

№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭН (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe				
204	Рис отваренный с маслом	200	13,250	12,596	50,840		0,131	0,224	88,400	1,280		215,140	24,560	1,502				
276	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		0,001	0,100	0,300			8,240	4,400	0,859				
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		0,014	1,5000		0,440		26,000	3,600	0,440				
	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	12,700		0,045	0,300	21,000	0,300		16,500	13,500	3,300				
	Итого за завтрак	390,000	19,090	13,561	98,264		0,221	13,324	88,900	2,070		319,430	39,580	6,101				
	Обед																	
21	Нарезка овощей	100	0,900	0,130	2,850		0,045	16,000	106,500	0,400		13,500	17,000	0,700				
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,801		0,249	9,304	210,831	3,057		127,506	38,761	2,231				
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069		0,081	613,054	20,000	0,050		14,448	0,792	0,114				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552		0,044	94,000		0,440		8,000	5,600	0,056				
	Хлеб пшеничный	40	2,040	0,320	19,680		0,160	0,160		0,120		29,200	16,000	1,120				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,400	0,320	19,320		0,229	3,661	117,331	2,017		233,796	28,153	4,611				
	Итого за обед	815,000	17,519	44,311	179,332													
	Полдник																	
415	Крепленый сахарный	150	15,961	22,640	109,869		0,232	706,392	67,440	9,783		40,733	23,395	2,273				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,053	13,163		0,002	1,700	0,008	9,120		6,350	4,880	0,883				
	Итого за полдник	350,000	16,197	22,693	123,032		0,234	708,092	68,070	9,791		47,083	28,275	3,156				
	Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше	1 755,000	67,816	80,606	350,637		0,854	41,688	394,251	15,858		495,318	705,835	154,438				13,898

День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше

№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭН (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe				
14	Масло (порция)	10	0,080	7,230	0,130		0,001		40,000	0,100		2,400	3,000	0,020				
175	Печенье	50	3,900	7,690	34,645		0,040	5,300	14,500	1,750		45,000	10,000	1,050				
284	Каша хлопчатая "Дружба"	200	7,293	8,203	42,479		0,161	1,308	47,200	0,196		132,080	186,870	0,992				
	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320		0,020	0,390	9,000	0,060			44,380	0,992				
	Батон	40	2,800	0,400	18,100		0,044	0,390		0,680		7,600	26,000	0,480				
	Итого за вторник	350,000	16,293	25,793	111,924		0,276	1,494	101,700	2,286		176,580	260,870	2,512				
	Обед																	
71	Огуры свежие порционные	100	0,100	0,100	1,900		0,030	7,000	29,999	0,100		16,999	14,000	0,500				
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,352	3,350	12,480		0,064	6,204	210,831	1,384		15,262	52,759	0,709				
293	Цыпленок запеченный (полень)	100	26,003	15,196	0,537		0,145	0,438	3,527	1,253		15,861	26,094	1,092				
178	Картофельное пюре	180	3,904	4,715	28,152		0,208	33,634	23,600	0,217		46,860	716,060	1,589				
248	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,765		0,005	0,180		0,248		7,470	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	2,040	0,320	19,680		0,044	0,160		0,440		8,000	26,000	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,400	0,320	19,320		0,160	0,160		0,120		29,200	16,000	1,120				
	Итого за обед	890,000	41,833	25,011	100,332		0,656	47,216	267,937	3,962		119,758	317,311	5,642				
	Полдник																	
406	Пюре из картофеля	150	12,019	16,120	76,617		0,186	4,400	41,920	7,023		36,848	21,336	2,612				
	Рисовая	200	5,800	5,000	8,100		0,040	0,600	66,000	0,200		184,000	28,000	0,200				
	Итого за полдник	350,000	17,819	21,120	84,717		0,226	5,000	111,920	7,223		284,848	49,336	2,812				
	Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше	1 750,000	75,945	71,933	297,268		1,158	54,614	483,571	13,971		601,186	1 058,777	10,996				

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,210	97,800	1,158	203,600	330,020	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	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
	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		390,000	30,819	16,187	100,893	682,869	0,237	17,110	98,380	1,906	242,150	401,610	73,750	6,090
Обед														
71	Полдизоры 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	Шши из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,562	55,391	23,352	0,911
263	Котлеты рубленные из мяса	100	14,137	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		890,000	45,173	33,657	134,062	1 043,084	1,437	53,678	430,313	6,025	223,283	618,101	191,362	11,919
Полдник														
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,270	544,734	0,228	29,700	172,945	1,301	96,332	239,313	34,377	3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		350,000	19,585	21,823	80,313	598,122	0,229	29,800	173,245	1,301	101,302	247,553	38,777	4,184
Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше		1 830,000	95,877	73,667	315,268	2 324,075	1,903	107,888	702,138	15,232	566,735	1 267,294	303,889	22,193
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,900	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	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
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,035			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак		550,000	25,812	21,231	88,966	651,101	0,212	1,937	302,800	1,452	216,520	305,850	59,880	3,706
Обед														
71	Нарезка овсяная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,560	28,000	17,000	0,700
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,597	5,228	16,130	121,763	0,076	9,779	206,782	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
294	Шницель рубленный 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
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	23,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		890,000	43,709	32,801	108,629	874,077	0,634	27,523	394,881	5,780	135,063	485,710	170,012	8,116
Полдник														
415	Салат обыкновенный	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,380	23,420	2,028
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Полдник		350,000	20,454	16,248	109,146	663,968	0,300	1,800	75,000	5,362	279,200	338,380	53,420	2,228
Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше		1 790,000	79,975	70,280	306,741	2 189,246	1,196	31,260	772,681	12,594	630,783	1 230,140	283,312	14,050

День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	33,710	155,643	23,210	1,983
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	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	751,516	0,497	1,928	99,022	5,147	64,890	244,903	45,190	4,295
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	38,650	310,910	74,310	1,199
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
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		920,000	37,159	28,176	107,626	794,299	0,693	58,333	453,583	4,872	180,370	609,005	174,380	5,884
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	29,185	121,246	22,094	2,562
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
Итого за Полдник		350,000	11,712	15,726	126,661	685,951	0,175	2,100	43,500	6,871	35,735	130,366	26,974	3,445
Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше		1 820,000	73,354	75,702	326,208	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624
День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
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
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	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
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
Итого за Завтрак		705,000	12,779	9,207	76,087	410,650	0,155	5,445	68,080	1,083	323,790	277,120	45,970	4,826
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,068	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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		920,000	29,783	42,831	119,445	995,379	0,375	32,981	310,231	11,799	163,792	465,789	179,196	8,448
Полдник														
424	Булочка домашняя	150	18,453	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
Итого за Полдник		350,000	18,453	19,136	140,630	808,989	0,262	0,440	89,100	7,986	50,575	195,923	27,274	2,700
Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше		1 975,000	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	3,600	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	38,077	37,729	53,191	710,289	0,300	16,257	656,800	3,594	285,340	610,930	66,060	10,950
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,750		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	3,600	0,440
	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
Итого за Обед		920,000	44,660	40,412	130,419	1 067,205	1,401	34,816	338,832	7,821	239,322	622,223	185,587	11,305
Полдник														
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
	Варени	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
Итого за Полдник		350,000	18,419	21,129	84,612	602,339	0,246	6,000	91,920	7,023	272,848	318,175	53,336	2,812
Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше		1 860,000	101,156	99,270	268,552	2 379,833	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067
День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и батон	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
		40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
Итого за Завтрак		705,000	16,453	14,768	99,609	598,781	0,260	4,018	90,700	1,011	309,680	322,870	64,330	4,422
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,062	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
102	Суп гороховый на курином 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
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	253,741	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	3,600	0,440
	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
Итого за Обед		890,000	42,188	32,334	106,560	856,536	0,869	68,923	429,933	7,179	194,677	651,666	191,661	7,417
Полдник														
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
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
Итого за Полдник		350,000	18,691	19,191	129,613	765,837	0,264	1,700	89,680	7,974	54,925	203,243	31,554	3,533
Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше		1 945,000	77,632	66,293	335,782	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372

День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	250	6,832	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
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	12,712	10,251	97,986	540,091	0,206	16,937	52,800	1,042	183,520	223,850	59,980	4,396
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
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 пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		815,000	28,972	49,654	128,714	1 094,993	0,291	15,164	231,411	5,302	114,560	179,039	54,823	3,963
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
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	0,850	
Итого за Полдник		350,000	11,676	15,722	126,541	684,591	0,174	0,500	43,420	6,863	44,135	129,486	26,494	3,421
Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше		1 805,000	53,360	75,627	353,241	2 319,675	0,671	32,601	327,631	13,207	342,215	537,395	141,297	11,780
День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
279	Тефтели мясные с томатным 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	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
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		550,000	24,877	26,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,500	6,556	65,690	256,310	47,740	4,476
Обед														
71	Огури свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
289	Рагу овощное из картофеля	250	19,281	22,595		379,271	0,239	30,383	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		860,000	28,620	30,176	96,609	772,677	0,551	58,904	804,050	7,118	141,561	413,308	123,516	6,382
Полдник														
415	Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900	0,020	0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
Итого за Полдник		350,000	14,854	11,248	123,926	656,868	0,240	0,440	35,000	5,382	39,400	152,380	24,020	2,078
Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше		1 760,000	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936
День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше														

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	30	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшенишная молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак		550,000	11,068	20,817	100,739	643,514	0,282	1,335	75,000	2,668	156,015	256,240	64,135	3,551
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	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		890,000	33,087	34,344	146,045	1 029,043	0,659	44,700	197,877	8,190	137,233	403,350	106,910	7,042
Полдник														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,292	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
Итого за Полдник		350,000	21,561	27,640	119,269	811,292	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,039	53,395	2,473
Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше		1 790,000	68,716	82,801	366,053	2 483,949	1,233	47,835	680,317	20,641	575,981	1 012,629	224,440	13,066
День/неделя: Суббота - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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
	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		0,500	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за Завтрак		590,000	30,819	16,187	100,893	683,869	0,237	17,410	98,380	1,906	242,150	401,640	73,750	6,090
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		890,000	30,907	24,286	114,201	810,515	0,467	28,691	357,121	6,481	114,626	426,203	116,197	4,754
Полдник														
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		350,000	19,585	21,823	80,813	598,122	0,229	29,800	173,445	7,301	101,302	247,553	38,777	4,184
Итого за Суббота - 2 неделя 12 лет и старше		1 830,000	81,311	62,296	295,907	2 091,536	0,933	75,901	628,946	15,638	458,078	1 075,396	229,024	15,028

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше														
№ реу.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
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	18,575	14,236	93,552	578,309	0,256	1,769	94,068	1,417	374,230	376,134	68,652	2,973
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
293	Цыпленок запеченный (голень)	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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		890,000	46,428	28,602	107,663	884,018	0,856	59,916	344,458	5,715	164,754	590,590	150,497	7,364
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		350,000	13,803	17,388	110,062	646,324	0,189	1,950	78,500	7,015	49,957	157,994	27,196	3,453
Итого за Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше		1 790,000	78,806	60,226	311,277	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790

День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,300	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
173	Каша гречневая вязкая	180	5,583	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,087
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	34,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		550,000	23,361	33,188	74,173	690,856	0,584	3,528	103,102	4,602	63,940	324,133	123,910	6,293
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,600	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		860,000	35,375	40,345	125,255	1 024,252	0,600	21,953	661,931	10,612	150,892	484,429	135,911	6,784
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
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
Итого за Полдник		350,000	13,767	17,384	109,942	644,964	0,188	0,350	78,420	7,007	48,357	157,114	26,716	3,429
Итого за Среда - 3 12 лет и старше		1 760,000	72,503	90,917	309,370	2 360,072	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506

День/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	26,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
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		653,000	16,813	15,368	91,849	578,171	0,285	17,018	90,700	1,311	333,680	325,370	69,830	4,922
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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
	Бриоль	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		890,000	41,917	39,095	101,502	936,523	0,766	46,756	551,013	9,541	202,262	584,149	194,911	9,728
Полдник														
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
Итого за Полдник		350,000	19,385	21,772	91,950	642,634	0,228	30,140	172,945	7,321	98,552	241,113	34,977	3,375
Итого за Четверг - 3 12 лет и старше		1 895,000	78,115	76,235	285,301	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025

День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и тушеным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
Итого за Завтрак		640,000	30,183	15,583	108,473	701,009	0,211	2,810	98,300	1,598	216,550	398,260	67,770	5,566
Обед														
71	Нарезка овсяная	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	1,384	15,362	52,739	12,551	0,709
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		890,000	58,638	25,382	119,985	953,340	1,188	23,298	340,858	4,495	194,289	692,803	175,072	10,265
Полдник														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
Итого за Полдник		350,000	21,761	27,640	118,269	814,392	0,272	0,600	133,440	9,983	288,733	349,039	51,395	2,473
Итого за Пятница - 3 12 лет и старше		1 880,000	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304

День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше

№ п.п.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	640,000	9,227	5,413	78,100	403,561	0,164	17,935	29,580	1,148	161,094	159,720	41,956	5,021
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,533	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,654	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
	Итого за Обед	920,000	37,393	28,176	104,127	780,784	0,698	58,117	453,583	5,102	185,860	614,225	178,745	6,031
Полдник														
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
Итого за Полдник		350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471
Итого за Суббота - 3 12 лет и старше		1 910,000	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523

День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порции)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшениная молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак		550,000	14,068	20,817	100,739	643,514	0,282	1,335	75,000	2,668	156,015	256,240	64,135	3,551
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	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
Итого за Обед		890,000	32,295	34,218	136,637	994,483	0,641	41,100	497,877	8,010	137,233	390,750	99,710	6,538
Полдник														
415	Сабака обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		350,000	15,090	11,303	112,909	613,716	0,242	1,700	35,580	5,370	43,750	159,700	28,300	2,911
Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше		1 790,000	61,453	66,338	350,285	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,048	336,998	806,690	192,145	13,000

Возрастная группа 12 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,627	2 416,357	0,954	42,688	494,251	15,858	495,718	705,835	154,488	13,898
Вторник - 1 неделя	75,945	71,933	297,268	2 153,046	1,158	34,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	230,203	10,996
Среда - 1 неделя	95,877	73,667	315,768	2 324,075	1,903	102,888	702,138	15,232	566,735	1 267,294	303,889	22,193
Четверг - 1 неделя	79,975	70,280	306,741	2 189,246	1,196	31,260	772,681	12,594	630,783	1 230,140	283,312	14,050
Пятница - 1 неделя	73,354	75,702	326,208	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624
Суббота - 1 неделя	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974
Воскресенье - 1 неделя	55,916	57,095	303,258	1 952,446	1,035	94,222	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	72,843	71,494	319,433	2 216,283	1,229	60,986	588,695	15,914	494,110	993,608	236,979	15,140
Понедельник - 2 неделя	101,156	99,270	268,552	2 379,833	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067
Вторник - 2 неделя	77,632	66,293	335,782	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372
Среда - 2 неделя	53,360	75,627	353,241	2 319,675	0,671	32,601	327,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780
Четверг - 2 неделя	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936
Пятница - 2 неделя	68,716	82,801	366,053	2 483,949	1,233	47,835	680,317	20,641	575,981	1 012,629	224,440	13,066
Суббота - 2 неделя	81,311	62,296	295,907	2 091,536	0,933	75,901	628,946	15,688	458,078	1 075,396	229,024	15,028
Воскресенье - 2 неделя	78,806	60,226	311,277	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	75,619	73,446	321,307	2 251,596	1,217	59,603	685,048	16,763	509,808	1 042,349	232,701	15,291
Понедельник - 3	72,023	70,620	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234
Вторник - 3	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,353
Среда - 3	72,503	90,917	309,370	2 360,072	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506
Четверг - 3	78,115	76,235	285,301	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025
Пятница - 3	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304
Суббота - 3	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523
Воскресенье - 3	61,453	66,338	350,285	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,048	336,998	806,690	192,145	13,000
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	75,075	72,611	318,101	2 232,206	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564
ИТОГО среднее за 3 недели	74,512	72,517	319,614	2 233,362	1,237	57,112	641,794	16,355	497,135	1 019,046	239,783	15,332
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	83%	79%	83%	82%	88%	82%	71%	117%	41%	85%	80%	85%

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	350,000	1 755,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Четверг - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	705,000	920,000	350,000	1 975,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	860,000	350,000	1 850,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2 неделя	705,000	890,000	350,000	1 945,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000	350,000	1 805,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 2 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	550,000	815,000	350,000	1 715,000
Среда - 3	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 3	655,000	890,000	350,000	1 895,000
Пятница - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Суббота - 3	640,000	920,000	350,000	1 910,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	881	350	1 827
Норма СанПин	550	800	350	1 700