

СОГЛАСОВАНО

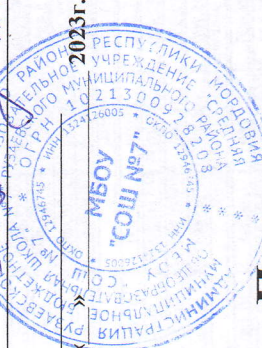
Директор *И. Р. Ахмедов*

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

\_\_\_\_\_ Фионов Т.В.

« 02 » октября 2023г.



**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и Энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании**



День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390,000</b>	<b>29,339</b>	<b>28,731</b>	<b>23,962</b>	<b>472,866</b>	<b>0,319</b>	<b>1,142</b>	<b>493,455</b>	<b>2,152</b>	<b>222,345</b>	<b>480,176</b>	<b>52,924</b>	<b>6,807</b>
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
	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
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Плов с отварной птицей	240	31,392	18,899	43,160	475,401	0,221	3,200	789,040	4,270	51,860	430,065	70,220	2,294
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	116,550	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>38,007</b>	<b>29,999</b>	<b>81,753</b>	<b>765,058</b>	<b>0,484</b>	<b>28,203</b>	<b>950,591</b>	<b>8,431</b>	<b>141,423</b>	<b>557,536</b>	<b>120,397</b>	<b>4,835</b>
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	<b>Итого за Подлunch</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,000</b>	<b>0,500</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 635,000</b>	<b>76,806</b>	<b>65,510</b>	<b>160,755</b>	<b>1 562,724</b>	<b>0,932</b>	<b>44,325</b>	<b>1 518,146</b>	<b>14,033</b>	<b>659,168</b>	<b>1 314,712</b>	<b>248,621</b>	<b>12,992</b>

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	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
376	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,852	68,242	1,636
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460,000</b>	<b>16,822</b>	<b>11,626</b>	<b>50,209</b>	<b>375,173</b>	<b>0,396</b>	<b>1,679</b>	<b>65,755</b>	<b>0,898</b>	<b>373,709</b>	<b>412,978</b>	<b>98,126</b>	<b>3,866</b>
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>
65	Салат из свежей с яблоками	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,904
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	116,550	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>24,335</b>	<b>28,763</b>	<b>80,414</b>	<b>681,269</b>	<b>0,727</b>	<b>51,460</b>	<b>207,631</b>	<b>6,922</b>	<b>141,924</b>	<b>398,394</b>	<b>124,805</b>	<b>7,739</b>
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	<b>Итого за Подлunch</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,000</b>	<b>0,500</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 705,000</b>	<b>50,327</b>	<b>47,209</b>	<b>186,313</b>	<b>1 383,642</b>	<b>1,244</b>	<b>68,019</b>	<b>289,286</b>	<b>10,900</b>	<b>803,033</b>	<b>1 082,072</b>	<b>297,931</b>	<b>12,935</b>



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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тертель мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849		
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,416	11,504	0,416	155,185	104,066	3,493			
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	3,385	0,062	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940			
	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			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,945</i>	<i>23,333</i>	<i>64,277</i>	<i>559,687</i>	<i>0,467</i>	<i>102,475</i>	<i>5,531</i>	<i>362,541</i>	<i>150,130</i>	<i>7,402</i>				
<i>Промежуточное питание</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,380	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800			
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	14,600	10,500	0,320			
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>			
<i>Обед</i>																
63	Салат из моркови с куратой	60	1,053	0,075	6,993	33,870	0,040	3,090	1174,980	0,558	24,990	40,110	27,960			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212			
289	Рагу овощное из гинцы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420			
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792			
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>21,967</i>	<i>24,239</i>	<i>60,767</i>	<i>550,763</i>	<i>0,477</i>	<i>47,606</i>	<i>1 790,851</i>	<i>5,663</i>	<i>125,933</i>	<i>338,341</i>	<i>114,832</i>			
<i>Полдник</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	190,000	252,000	30,000	30,000	0,200			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>			
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 715,000</i>	<i>54,372</i>	<i>54,352</i>	<i>180,084</i>	<i>1 435,250</i>	<i>1,073</i>	<i>69,517</i>	<i>1 967,426</i>	<i>14,644</i>	<i>498,872</i>	<i>977,882</i>	<i>340,262</i>			

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090			
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,077	0,001	0,111	0,555	0,146	9,146	4,884	0,910			
	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			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>12,374</i>	<i>65,289</i>	<i>444,037</i>	<i>0,280</i>	<i>0,471</i>	<i>78,055</i>	<i>1,270</i>	<i>305,605</i>	<i>278,696</i>	<i>42,974</i>			
<i>Промежуточное питание</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,380	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800			
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,300	10,200	0,300			
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>			
<i>Обед</i>																
45	Суп из белокачанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000			
96	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая),	200	1,828	3,265	12,934	88,781	0,060	7,804	160,631	1,482	16,922	61,280	16,871			
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,229	2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905			
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>21,082</i>	<i>24,785</i>	<i>63,112</i>	<i>560,918</i>	<i>0,478</i>	<i>53,213</i>	<i>61,29</i>	<i>115,282</i>	<i>338,420</i>	<i>97,356</i>	<i>4,936</i>			
<i>Полдник</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	190,000	252,000	30,000	30,000	0,200			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>			
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 625,000</i>	<i>47,566</i>	<i>43,979</i>	<i>184,091</i>	<i>1 332,155</i>	<i>0,879</i>	<i>68,564</i>	<i>603,306</i>	<i>10,479</i>	<i>708,287</i>	<i>887,816</i>	<i>215,330</i>			



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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																		
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220				68,800	0,066	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
376	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	26,785			191,541	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775		
	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227			3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	5,484	0,940			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320			103,600	0,160	0,120	29,200	0,120	50,000	16,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>14,700</i>	<i>13,310</i>	<i>46,332</i>			<i>367,326</i>	<i>0,297</i>	<i>3,640</i>	<i>85,255</i>	<i>0,389</i>	<i>359,345</i>	<i>337,966</i>	<i>65,994</i>	<i>3,035</i>		
<i>Промежуточное питание</i>																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415			87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110			65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100			23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>			<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>69,000</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
<i>Обед</i>																		
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888			60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	9,915	1,048			65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452		
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415			288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655		
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,532	1,716	29,692			160,160	0,224	0,416	11,504	0,416	155,185	104,066	3,493			
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	1,518			1,518	0,001	0,100	0,500	0,135	4,950	8,240	4,400	0,820		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735			116,550	0,180	0,180	339,881	4,800	32,850	56,250	18,000	1,260		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>23,713</i>	<i>30,310</i>	<i>78,714</i>			<i>692,930</i>	<i>0,794</i>	<i>12,470</i>	<i>339,881</i>	<i>4,800</i>	<i>99,866</i>	<i>408,974</i>	<i>168,943</i>	<i>8,144</i>		
<i>Полдник</i>																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415			87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000			62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>			<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,000</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 705,000</i>	<i>49,873</i>	<i>50,400</i>	<i>180,086</i>			<i>1 385,056</i>	<i>1,220</i>	<i>31,090</i>	<i>499,236</i>	<i>8,639</i>	<i>754,611</i>	<i>1 023,940</i>	<i>310,237</i>	<i>12,529</i>		

День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																		
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892			338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077			1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320			103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>12,374</i>	<i>65,289</i>			<i>444,037</i>	<i>0,280</i>	<i>0,471</i>	<i>78,055</i>	<i>1,270</i>	<i>305,605</i>	<i>278,696</i>	<i>42,974</i>	<i>3,388</i>		
<i>Промежуточное питание</i>																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415			87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
82	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110			65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100			23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>			<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>69,000</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
<i>Обед</i>																		
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933			55,910	0,034	2,850	114,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,432	4,183	8,585			77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803		
260	Гуляш из говядины	90	14,615	11,270	3,460			176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804		
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821			121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452		
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	9,360			116,550	0,180	0,180			32,850	56,250	18,000	1,260		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735			116,550	0,180	0,180			32,850	56,250	18,000	1,260		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>24,019</i>	<i>21,687</i>	<i>64,110</i>			<i>557,551</i>	<i>0,543</i>	<i>53,982</i>	<i>1 322,931</i>	<i>6,799</i>	<i>107,824</i>	<i>351,884</i>	<i>116,314</i>	<i>4,718</i>		
<i>Полдник</i>																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415			87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000			62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>			<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,000</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 665,000</i>	<i>50,793</i>	<i>40,841</i>	<i>184,439</i>			<i>1 326,388</i>	<i>0,952</i>	<i>69,433</i>	<i>1 475,106</i>	<i>11,519</i>	<i>708,829</i>	<i>907,580</i>	<i>234,588</i>	<i>9,456</i>		



День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>27,119</i>	<i>13,513</i>	<i>33,599</i>	<i>370,116</i>	<i>0,264</i>	<i>0,751</i>	<i>79,355</i>	<i>1,305</i>	<i>163,415</i>	<i>312,476</i>	<i>48,504</i>	<i>3,066</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	16,600	14,600	10,500	0,320
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овошная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	2,200	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Шиндель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,416	11,504	0,416	155,185	104,066	3,493	0,820
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	0,135	8,240	4,400	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>32,965</i>	<i>32,675</i>	<i>83,538</i>	<i>769,212</i>	<i>0,735</i>	<i>13,510</i>	<i>215,971</i>	<i>6,948</i>	<i>135,312</i>	<i>480,422</i>	<i>185,522</i>	<i>9,390</i>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 635,000</i>	<i>69,544</i>	<i>52,968</i>	<i>172,177</i>	<i>1 464,128</i>	<i>1,128</i>	<i>29,241</i>	<i>369,426</i>	<i>11,703</i>	<i>594,127</i>	<i>1 069,898</i>	<i>309,326</i>	<i>13,806</i>

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	30,812	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
376	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>16,822</i>	<i>11,626</i>	<i>50,209</i>	<i>375,173</i>	<i>0,396</i>	<i>1,679</i>	<i>65,755</i>	<i>0,898</i>	<i>373,709</i>	<i>412,978</i>	<i>98,126</i>	<i>3,866</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
178	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
33	Салат отария	60	0,900	0,060	5,280	25,200	0,012	6,000	161,551	0,060	22,200	25,800	13,200	0,840
88/90/11	Щи из свежих капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
268	Выпечка мясная с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Розжы отария	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792	0,260
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>755,000</i>	<i>25,901</i>	<i>35,340</i>	<i>95,049</i>	<i>804,967</i>	<i>0,681</i>	<i>31,897</i>	<i>257,972</i>	<i>6,791</i>	<i>137,202</i>	<i>321,951</i>	<i>85,292</i>	<i>6,392</i>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 735,000</i>	<i>51,893</i>	<i>53,786</i>	<i>200,948</i>	<i>1 507,340</i>	<i>1,198</i>	<i>48,456</i>	<i>339,627</i>	<i>10,769</i>	<i>798,311</i>	<i>1 005,629</i>	<i>258,418</i>	<i>11,588</i>

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет



№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	К	Мg
<b>Завтрак</b>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,111	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,160	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910	
	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>22,488</b>	<b>20,199</b>	<b>63,574</b>	<b>527,706</b>	<b>0,564</b>	<b>7,171</b>	<b>3,168</b>	<b>87,309</b>	<b>365,451</b>	<b>154,720</b>	<b>7,341</b>	
<b>Промежуточное питание</b>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>	
<b>Обед</b>														
63	Салат из моркови с курагой	60	1,053	0,075	6,993	33,870	0,040	3,090	0,558	24,990	40,110	27,960	0,591	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
291	Плов с отварной птицей	240	31,392	18,899	43,160	475,401	0,221	3,200	4,270	51,860	430,065	70,220	2,294	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	2,295	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>37,982</b>	<b>22,663</b>	<b>84,098</b>	<b>702,067</b>	<b>0,491</b>	<b>11,654</b>	<b>6,259</b>	<b>128,992</b>	<b>561,084</b>	<b>131,127</b>	<b>4,741</b>	
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		252,000	190,000	30,000	0,200	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>	
	<b>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</b>	<b>1 755,000</b>	<b>69,930</b>	<b>49,642</b>	<b>202,712</b>	<b>1 554,573</b>	<b>1,184</b>	<b>33,805</b>	<b>2 245,706</b>	<b>511,701</b>	<b>1 203,535</b>	<b>361,147</b>	<b>13,432</b>	

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	К	Мg
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,248	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	0,678	139,014	225,852	68,242	1,636	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	10,246	7,495	5,484	0,940	
	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490,000</b>	<b>24,367</b>	<b>17,911</b>	<b>51,059</b>	<b>465,073</b>	<b>0,462</b>	<b>3,519</b>	<b>1,408</b>	<b>230,709</b>	<b>478,078</b>	<b>101,726</b>	<b>6,196</b>	
<b>Промежуточное питание</b>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300	
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>	
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384	
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,585	88,432	0,062	16,443	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953	
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076	17,142	93,245	36,953	1,452		
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755,000</b>	<b>31,615</b>	<b>26,394</b>	<b>60,690</b>	<b>501,495</b>	<b>0,590</b>	<b>66,155</b>	<b>5,958</b>	<b>160,038</b>	<b>519,642</b>	<b>156,443</b>	<b>5,948</b>	
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		252,000	190,000	30,000	0,200	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>	
	<b>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</b>	<b>1 765,000</b>	<b>65,152</b>	<b>51,125</b>	<b>167,439</b>	<b>1 293,768</b>	<b>1,173</b>	<b>84,554</b>	<b>10,446</b>	<b>678,147</b>	<b>1 268,420</b>	<b>333,169</b>	<b>13,474</b>	



Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	76,806	65,510	160,755	1 562,724	0,932	44,325	1 518,146	14,033	659,168	1 314,712	248,621	12,992			
Вторник - 1 неделя	50,327	47,209	186,313	1 383,642	1,244	68,019	289,286	10,900	803,033	1 082,072	297,931	12,935			
Среда - 1 неделя	54,372	54,352	180,084	1 435,250	1,073	69,517	1 967,426	14,644	498,872	977,882	340,262	14,677			
Четверг - 1 неделя	47,566	43,979	184,091	1 332,155	0,879	68,564	603,306	10,479	708,287	887,816	215,330	9,654			
Пятница - 1 неделя	49,873	50,400	180,086	1 385,056	1,220	31,090	499,236	8,639	754,611	1 023,940	310,237	12,529			
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	55,789	52,290	178,266	1 419,765	1,070	56,303	975,480	11,739	684,794	1 057,284	282,476	12,557			
Понедельник - 2 неделя	50,793	40,841	184,439	1 326,388	0,952	69,433	1 475,106	11,519	708,829	1 057,284	282,476	12,557			
Вторник - 2 неделя	69,544	52,968	172,177	1 464,128	1,128	29,241	369,426	11,703	594,127	907,580	234,588	9,456			
Среда - 2 неделя	51,893	53,786	200,948	1 507,340	1,198	48,456	339,627	10,769	798,311	1 069,898	309,326	13,806			
Четверг - 2 неделя	69,930	49,642	202,712	1 554,573	1,184	33,805	2 245,706	12,877	511,701	1 005,629	258,418	11,588			
Пятница - 2 неделя	65,152	51,125	167,439	1 293,768	1,173	84,554	951,224	10,446	678,147	1 203,535	361,147	13,432			
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	61,462	49,672	185,543	1 429,239	1,127	53,098	1 076,218	11,463	658,223	1 268,420	333,169	13,474			
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	58,626	50,981	181,905	1 424,502	1,099	54,701	1 025,849	11,601	671,509	1 074,148	290,903	12,454			

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Вторник - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Среда - 1 неделя	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Четверг - 1 неделя	420,000	170,000	685,000	350,000	1 625,000
Пятница - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Понедельник - 2 неделя	420,000	170,000	725,000	350,000	1 665,000
Вторник - 2 неделя	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Среда - 2 неделя	460,000	170,000	755,000	350,000	1 735,000
Четверг - 2 неделя	510,000	170,000	725,000	350,000	1 755,000
Пятница - 2 неделя	490,000	170,000	755,000	350,000	1 765,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	451	170	723	350	1 694



№ рец.	День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910				
	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				
	<i>Итого за Завтрак</i>	440,000	37,859	38,135	25,465	597,686	0,371	1,428	656,855	2,974	283,085	619,336	63,444	8,381				
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320				
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850				
	<i>Обед</i>																	
	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				
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903				
291	Плов с отварной птицей	280	36,625	22,053	50,351	554,662	0,258	3,733	920,550	4,983	60,491	501,739	81,923	2,676				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680				
	<i>Итого за Обед</i>	870,000	45,600	38,304	102,172	958,159	0,606	36,815	1 122,861	10,930	182,804	673,530	148,820	6,103				
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	1 480,000	86,259	82,834	154,262	1 731,645	1,026	39,223	1 846,316	17,054	501,789	1 361,866	250,064	15,334				
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<i>Завтрак</i>																	
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	38,515	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	251,361	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400				
	<i>Итого за Завтрак</i>	520,000	19,672	13,214	62,742	451,346	0,494	2,031	70,555	1,098	415,763	481,936	119,186	4,555				
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300				
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830				
	<i>Обед</i>																	
65	Салат из свеклы с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502				
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039				
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749				
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492		20,350	111,852	44,332	1,741					
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	3,218	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680				
	<i>Итого за Обед</i>	870,000	28,920	35,237	100,700	839,370	0,888	64,026	255,131	8,860	176,782	481,801	154,473	9,561				
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	1 560,000	51,102	54,886	190,717	1 469,116	1,423	66,937	354,086	12,738	620,445	1 026,437	311,159	14,946				



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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тертель 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
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	3,385		0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>26,188</i>	<i>25,030</i>	<i>75,324</i>	<i>632,247</i>	<i>0,553</i>	<i>6,775</i>	<i>84,575</i>	<i>5,664</i>	<i>87,000</i>	<i>415,266</i>	<i>175,183</i>	<i>8,469</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
63	Салат из моркови с курткой	100	1,755	0,125	11,658	56,462	0,067	5,150	1,958,329	0,930	41,658	66,857	46,605	0,985
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
289	Рагу овощное из пшны	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>28,101</i>	<i>30,077</i>	<i>79,829</i>	<i>704,675</i>	<i>0,627</i>	<i>60,139</i>	<i>2 728,380</i>	<i>7,220</i>	<i>167,391</i>	<i>442,688</i>	<i>156,037</i>	<i>7,558</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 570,000</i>	<i>57,089</i>	<i>61,502</i>	<i>181,778</i>	<i>1 512,722</i>	<i>1,229</i>	<i>67,894</i>	<i>2 879,555</i>	<i>16,034</i>	<i>290,291</i>	<i>926,954</i>	<i>369,020</i>	<i>16,877</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>19,722</i>	<i>14,303</i>	<i>75,067</i>	<i>510,527</i>	<i>0,332</i>	<i>0,535</i>	<i>88,955</i>	<i>1,430</i>	<i>344,475</i>	<i>316,786</i>	<i>49,444</i>	<i>3,812</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,331	4,336	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	78,030	21,232	0,827
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	1,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>840,000</i>	<i>27,022</i>	<i>32,635</i>	<i>81,760</i>	<i>730,337</i>	<i>0,620</i>	<i>73,062</i>	<i>761,685</i>	<i>8,320</i>	<i>152,283</i>	<i>436,567</i>	<i>126,974</i>	<i>6,380</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>49,254</i>	<i>53,373</i>	<i>184,102</i>	<i>1 419,064</i>	<i>0,993</i>	<i>74,477</i>	<i>859,040</i>	<i>12,530</i>	<i>524,658</i>	<i>816,053</i>	<i>213,918</i>	<i>11,022</i>



День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 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	Mg	Fe				
			Завтрак															
175	Сыр порционный	20	5,220	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
376	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965					
	Чай с лимоном без сахара	50	0,267	0,062	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940					
	Хлеб ржано-пшеничный	200	4,250	1,650	129,500	0,200	24,150	36,500	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520,000</b>	<b>17,010</b>	<b>15,135</b>	<b>439,346</b>	<b>0,370</b>	<b>3,979</b>	<b>93,855</b>	<b>0,456</b>	<b>396,075</b>	<b>387,616</b>	<b>78,864</b>	<b>3,505</b>					
			Промежуточное питание															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230					
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320					
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	69,000	37,800	0,850						
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>						
			Обед															
67	Вяленет овиной	100	1,557	7,184	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775					
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559					
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849					
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	65,402	0,267	0,496	13,725	0,496	185,030	124,079	4,164	0,820					
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	1,518	0,001	0,100	0,500	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260					
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	116,550	0,180	0,180	6,790	115,431	479,335	202,166	9,427	0,620					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855,000</b>	<b>29,403</b>	<b>36,721</b>	<b>819,009</b>	<b>0,911</b>	<b>18,086</b>	<b>502,281</b>	<b>6,790</b>	<b>115,431</b>	<b>479,335</b>	<b>202,166</b>	<b>9,427</b>					
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 545,000</b>	<b>49,213</b>	<b>58,251</b>	<b>1 434,155</b>	<b>1,330</b>	<b>23,045</b>	<b>662,736</b>	<b>10,396</b>	<b>547,406</b>	<b>935,951</b>	<b>318,830</b>	<b>13,782</b>					

День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 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	Mg	Fe				
			Завтрак															
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502					
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	129,500	0,200	0,200	36,500	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450,000</b>	<b>19,722</b>	<b>14,303</b>	<b>510,527</b>	<b>0,332</b>	<b>0,535</b>	<b>88,955</b>	<b>1,430</b>	<b>344,475</b>	<b>316,786</b>	<b>49,444</b>	<b>3,812</b>					
			Промежуточное питание															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230					
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320					
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	69,000	37,800	0,850						
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>						
			Обед															
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	250	1,821	5,233	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015					
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871					
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	146,270	0,231	38,492	20,350	0,180	20,350	111,852	44,332	1,741					
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	9,360	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	155,400	0,687	66,946	2 106,151	8,441	136,556	433,406	150,729	5,965					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>28,322</b>	<b>26,049</b>	<b>685,161</b>	<b>0,687</b>	<b>66,946</b>	<b>2 106,151</b>	<b>8,441</b>	<b>136,556</b>	<b>433,406</b>	<b>150,729</b>	<b>5,965</b>					
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 490,000</b>	<b>50,844</b>	<b>46,747</b>	<b>1 371,488</b>	<b>1,068</b>	<b>68,461</b>	<b>2 261,706</b>	<b>13,021</b>	<b>516,931</b>	<b>819,192</b>	<b>237,973</b>	<b>10,627</b>					



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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450,000</b>	<b>35,759</b>	<b>18,445</b>	<b>42,942</b>	<b>488,176</b>	<b>0,335</b>	<b>0,951</b>	<b>106,955</b>	<b>1,880</b>	<b>211,865</b>	<b>408,756</b>	<b>61,494</b>	<b>3,667</b>
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	14,600	10,500	10,500	0,320
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
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
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	32,340	167,630	21,160	1,925	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>39,133</b>	<b>39,267</b>	<b>104,898</b>	<b>943,940</b>	<b>0,904</b>	<b>18,428</b>	<b>262,131</b>	<b>8,593</b>	<b>174,677</b>	<b>580,639</b>	<b>226,870</b>	<b>11,328</b>
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 490,000</b>	<b>77,692</b>	<b>64,107</b>	<b>174,465</b>	<b>1 607,916</b>	<b>1,288</b>	<b>20,359</b>	<b>435,686</b>	<b>13,623</b>	<b>422,442</b>	<b>1 058,365</b>	<b>326,104</b>	<b>15,845</b>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	38,515	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
376	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	0,077	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520,000</b>	<b>19,672</b>	<b>13,214</b>	<b>62,742</b>	<b>451,346</b>	<b>0,494</b>	<b>2,031</b>	<b>70,555</b>	<b>1,098</b>	<b>415,763</b>	<b>481,936</b>	<b>119,186</b>	<b>4,555</b>
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>
Обед														
33	Свекла отварная,	100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000		0,100	37,000	43,000	22,000	1,400
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
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
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	1,092	19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900,000</b>	<b>30,882</b>	<b>39,617</b>	<b>118,127</b>	<b>956,177</b>	<b>0,821</b>	<b>41,330</b>	<b>304,033</b>	<b>7,615</b>	<b>175,521</b>	<b>394,346</b>	<b>109,106</b>	<b>7,951</b>
	<b>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 590,000</b>	<b>53,064</b>	<b>59,266</b>	<b>208,144</b>	<b>1 585,723</b>	<b>1,356</b>	<b>44,241</b>	<b>382,988</b>	<b>11,493</b>	<b>619,184</b>	<b>938,982</b>	<b>265,792</b>	<b>13,336</b>

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



№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
173	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
376	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>25,687</i>	<i>23,544</i>	<i>616,926</i>	<i>0,657</i>	<i>7,701</i>	<i>55,055</i>	<i>3,764</i>	<i>99,380</i>	<i>421,016</i>	<i>181,923</i>	<i>8,433</i>
<i>Промежуточное питание</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	87,000					7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	65,600	0,039	0,580		2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,000	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>													
63	Салат из моркови с курткой	100	1,755	0,125	56,462	0,067	5,150	1 958,329	0,930	41,658	66,857	46,605	0,985
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	86,541	0,057	6,304	200,031	1,550	13,862	34,739	12,551	0,559
291	Плов с отварной птицей	280	36,625	22,053	554,662	0,258	3,733	920,550	4,983	60,491	501,739	81,923	2,676
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>45,566</i>	<i>27,413</i>	<i>863,820</i>	<i>0,627</i>	<i>15,607</i>	<i>3 078,910</i>	<i>7,871</i>	<i>167,281</i>	<i>685,175</i>	<i>169,984</i>	<i>6,044</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 600,000</i>	<i>74,053</i>	<i>57,352</i>	<i>1 656,546</i>	<i>1,333</i>	<i>24,288</i>	<i>3 200,565</i>	<i>14,785</i>	<i>302,561</i>	<i>1 175,191</i>	<i>388,807</i>	<i>15,327</i>

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,217</i>	<i>19,499</i>	<i>541,246</i>	<i>0,560</i>	<i>3,871</i>	<i>274,655</i>	<i>1,608</i>	<i>273,763</i>	<i>547,036</i>	<i>122,786</i>	<i>6,885</i>
<i>Промежуточное питание</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	87,000					7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	65,600	0,039	0,580		2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>0,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,943	69,491	23,032	1,165
229	Рыба, тушенная с овощами	130	22,027	19,092	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	146,270	0,231	38,492		20,350	111,852	44,332	1,741	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	1,518	0,001	0,100	0,500	0,180	4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>37,142</i>	<i>32,300</i>	<i>630,714</i>	<i>0,737</i>	<i>87,621</i>	<i>927,919</i>	<i>7,737</i>	<i>201,265</i>	<i>620,665</i>	<i>191,518</i>	<i>7,248</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 620,000</i>	<i>66,869</i>	<i>58,234</i>	<i>1 550,160</i>	<i>1,338</i>	<i>92,372</i>	<i>1 210,974</i>	<i>12,125</i>	<i>501,928</i>	<i>1 230,401</i>	<i>351,804</i>	<i>14,963</i>



**Возрастная группа с 11 лет и старше**

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	86,259	82,834	154,262	1731,645	1,731,645	1,026	39,223	1,846,316	17,054	501,789	1,361,866	250,064	15,334	1,423	66,937	334,086	12,738	620,445	1,026,437	311,159	14,946
Вторник - 1 неделя	51,102	54,886	190,717	1,469,116	1,469,116	1,229	67,894	2,879,555	16,034	290,291	926,954	369,020	16,877	0,993	74,477	859,040	12,530	524,658	816,053	213,918	11,022
Среда - 1 неделя	57,089	61,502	181,778	1,512,722	1,512,722	1,330	58,251	1,764,700	14,344,155	1,330	23,045	662,736	10,396	1,200	54,315	1,316,347	13,750	496,918	1,013,452	292,598	14,392
Четверг - 1 неделя	49,254	53,373	184,102	1,419,064	1,419,064	1,068	62,169	1,774,466	1,513,340	1,068	68,461	2,261,706	13,021	1,288	20,359	435,686	13,623	422,442	1,058,365	326,104	15,845
Пятница - 1 неделя	58,583	62,169	177,466	1,371,488	1,371,488	1,356	46,747	1,833,355	1,607,916	1,356	44,241	382,988	11,493	1,333	24,288	3,200,565	14,785	302,561	1,175,191	388,807	15,327
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	50,844	54,107	174,465	1,585,723	1,585,723	1,338	59,266	208,144	1,656,546	1,338	92,372	1,210,974	12,125	1,277	49,944	1,498,384	13,009	472,609	1,044,426	314,096	14,020
Вторник - 2 неделя	77,692	84,107	183,355	1,350,160	1,350,160	1,239	57,141	188,389	1,514,367	1,239	52,130	1,407,366	13,380	1,277	49,944	1,498,384	13,009	472,609	1,044,426	314,096	14,020
Среда - 2 неделя	53,064	59,266	208,144	1,585,723	1,585,723	1,239	61,544	59,655	182,928	1,239	52,130	1,407,366	13,380	1,239	52,130	1,407,366	13,380	484,764	1,028,939	303,347	14,206
Четверг - 2 неделя	74,053	57,352	207,461	1,656,546	1,656,546	1,239	66,869	58,234	168,521	1,239	57,141	188,389	182,928	1,239	52,130	1,407,366	13,380	484,764	1,028,939	303,347	14,206
Пятница - 2 неделя	66,869	58,234	168,521	1,350,160	1,350,160	1,239	61,544	59,655	182,928	1,239	52,130	1,407,366	13,380	1,239	52,130	1,407,366	13,380	484,764	1,028,939	303,347	14,206
СРЕДНЕЕ за 2 недели	64,504	57,141	188,389	1,514,367	1,514,367	1,239	61,544	59,655	182,928	1,239	52,130	1,407,366	13,380	1,239	52,130	1,407,366	13,380	484,764	1,028,939	303,347	14,206
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>61,544</b>	<b>59,655</b>	<b>182,928</b>	<b>1,513,854</b>	<b>1,513,854</b>	<b>1,239</b>	<b>52,130</b>	<b>1,407,366</b>	<b>13,380</b>	<b>484,764</b>	<b>1,028,939</b>	<b>303,347</b>	<b>14,206</b>	<b>1,239</b>	<b>52,130</b>	<b>1,407,366</b>	<b>13,380</b>	<b>484,764</b>	<b>1,028,939</b>	<b>303,347</b>	<b>14,206</b>

**Возрастная группа с 11 лет и старше**

	Промежуточное питание		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1 неделя	440,000	870,000	1,480,000
Вторник - 1 неделя	520,000	870,000	1,560,000
Среда - 1 неделя	560,000	840,000	1,570,000
Четверг - 1 неделя	450,000	840,000	1,460,000
Пятница - 1 неделя	520,000	855,000	1,545,000
Понедельник - 2 неделя	450,000	870,000	1,490,000
Вторник - 2 неделя	450,000	870,000	1,490,000
Среда - 2 неделя	520,000	900,000	1,590,000
Четверг - 2 неделя	560,000	870,000	1,600,000
Пятница - 2 неделя	550,000	900,000	1,620,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>502</b>	<b>869</b>	<b>1,541</b>