

СОГЛАСОВАНО

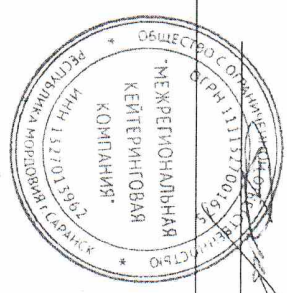
УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Директор



2023г.



2023г.

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания обучающихся

№ 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
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	1,338
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>17,448</i>	<i>11,852</i>	<i>90,495</i>	<i>543,900</i>	<i>0,201</i>	<i>13,900</i>	<i>78,080</i>	<i>1,838</i>	<i>304,660</i>	<i>267,870</i>	<i>43,370</i>	<i>5,321</i>
					<i>Обед</i>									
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
291	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,526	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,801</i>	<i>34,568</i>	<i>94,887</i>	<i>759,788</i>	<i>0,673</i>	<i>37,975</i>	<i>551,204</i>	<i>6,127</i>	<i>87,686</i>	<i>341,585</i>	<i>98,934</i>	<i>4,630</i>

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Подник</i>		<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>		<i>1 540,000</i>	<i>49,461</i>	<i>57,220</i>	<i>249,492</i>	<i>1 690,563</i>	<i>0,999</i>	<i>54,908</i>	<i>661,721</i>	<i>12,645</i>	<i>421,857</i>	<i>701,799</i>	<i>160,926</i>	<i>12,551</i>
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет														

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	6,500	0,600
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>16,728</i>	<i>16,946</i>	<i>113,550</i>	<i>671,661</i>	<i>0,208</i>	<i>2,535</i>	<i>60,620</i>	<i>2,804</i>	<i>270,800</i>	<i>338,150</i>	<i>80,020</i>	<i>3,196</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
102	Суп гороховый	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153		2,153	20,770	160,100	21,200	1,094	0,298
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,460	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>34,967</i>	<i>31,321</i>	<i>104,169</i>	<i>824,189</i>	<i>0,723</i>	<i>60,767</i>	<i>500,762</i>	<i>7,313</i>	<i>166,236</i>	<i>465,474</i>	<i>126,246</i>	<i>7,036</i>
<i>Подник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Подник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,928</i>	<i>10,897</i>	<i>73,442</i>	<i>412,755</i>	<i>0,154</i>	<i>24,800</i>	<i>31,937</i>	<i>4,886</i>	<i>48,982</i>	<i>115,314</i>	<i>28,315</i>	<i>2,063</i>
<i>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>		<i>1 570,000</i>	<i>61,623</i>	<i>59,164</i>	<i>291,161</i>	<i>1 908,605</i>	<i>1,085</i>	<i>88,102</i>	<i>595,319</i>	<i>15,003</i>	<i>486,018</i>	<i>918,938</i>	<i>234,581</i>	<i>12,295</i>
День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет														

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тфрегия мясные с томатным соусом	120	13,015	13,144	25,158	213,628	0,128	5,398	94,362	3,572	25,683	123,628	41,579	1,392
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>510,000</i>	<i>20,950</i>	<i>17,637</i>	<i>79,061</i>	<i>501,417</i>	<i>0,333</i>	<i>5,498</i>	<i>110,862</i>	<i>4,348</i>	<i>50,673</i>	<i>270,078</i>	<i>125,799</i>	<i>5,207</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>27,401</i>	<i>12,952</i>	<i>86,290</i>	<i>535,615</i>	<i>0,472</i>	<i>58,208</i>	<i>250,473</i>	<i>5,620</i>	<i>100,826</i>	<i>332,834</i>	<i>135,866</i>	<i>5,744</i>
<i>Подник</i>														

Подник

424	Булочка докатиши	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	0,100	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859
<i>Итого за Подник</i>		<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>0,100</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>
<i>Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>		<i>1 510,000</i>	<i>60,854</i>	<i>43,397</i>	<i>256,027</i>	<i>1 564,479</i>	<i>0,981</i>	<i>63,806</i>	<i>421,235</i>	<i>15,278</i>	<i>188,699</i>	<i>740,567</i>	<i>283,848</i>	<i>13,577</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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
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 (блоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>520,000</i>	<i>29,553</i>	<i>35,459</i>	<i>49,298</i>	<i>638,829</i>	<i>0,241</i>	<i>14,571</i>	<i>533,480</i>	<i>2,820</i>	<i>223,800</i>	<i>472,350</i>	<i>53,320</i>	<i>8,760</i>

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	4,446	36,193	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,474	9,840	0,439
96	Рассольник московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339
349	Комлот из сухарюжков	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>29,400</i>	<i>15,266</i>	<i>85,487</i>	<i>555,552</i>	<i>0,447</i>	<i>40,447</i>	<i>650,100</i>	<i>6,604</i>	<i>96,411</i>	<i>361,030</i>	<i>139,786</i>	<i>4,855</i>

Подник

415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Подник</i>		<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>
<i>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>		<i>1 520,000</i>	<i>75,109</i>	<i>69,406</i>	<i>212,100</i>	<i>1 735,947</i>	<i>0,902</i>	<i>56,818</i>	<i>1 266,865</i>	<i>15,354</i>	<i>588,998</i>	<i>1 130,093</i>	<i>238,622</i>	<i>15,298</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>17,073</i>	<i>12,699</i>	<i>84,894</i>	<i>523,659</i>	<i>0,223</i>	<i>1,469</i>	<i>85,100</i>	<i>1,379</i>	<i>343,200</i>	<i>337,960</i>	<i>59,710</i>	<i>2,775</i>

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
103	Суп куриный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
268	Копченый рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330

<i>Итого за Обед</i>																
		770,000	28,973	25,085	100,700	711,193	0,529	24,140	477,412	4,999	120,459	384,682	137,915	7,292		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	8,822	10,821	64,739	374,113	0,157	6,966	32,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322		
	<i>Итого за Пятидневка - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	1 570,000	54,868	48,605	250,333	1 608,965	0,909	32,575	594,949	11,020	499,404	835,568	222,046	12,389		
<i>День/неделя: Понедельник - 2 недели от 7 до 11 лет</i>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963		
268	Когалеты домашние	90	8,525	9,699	15,430	174,965	1,687	0,563		1,252	49,593	82,576	11,871	4,765		
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	0,079	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	22,777	20,869	107,946	687,525	2,001	34,119	334,595	5,088	134,832	308,702	90,937	8,388		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	9,028	10,748	62,085	364,143	0,135	20,900	32,437	4,686	53,932	109,554	24,715	2,322		
	<i>Итого за Пятидневка - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	1 640,000	47,163	49,341	268,149	1 669,329	2,512	69,619	463,032	10,987	476,374	761,236	202,202	15,524		
<i>День/неделя: Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет</i>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
71	Помидоры свежие порционные	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500	54,901	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270		
291	Льон из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768		
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	32,500	7,000	4,000	0,550		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
	<i>Итого за Завтрак</i>	530,000	28,347	15,907	112,388	690,429	0,220	11,526	329,961	5,868	55,960	304,240	119,600	4,521		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
102	Суп гороховый	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816		
268	Шницель	90	13,461	13,506	13,465	230,829	0,128			1,414	29,313	125,790	16,764	1,438		
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298		
173	Каша Речневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		

376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	770,000	32,226	28,291	103,836	775,424	0,681	26,177	477,412	6,414	140,639	440,004	158,160	8,467
					Полдник									
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
	Итого за Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет	1 600,000	76,729	62,879	293,539	2 007,419	1,115	39,503	890,658	18,212	465,386	1 040,957	323,276	14,671
	День/неделя: Среда - 2 недели от 7 до 11 лет													
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Завтрак											
174	Сыр порционный	20	5,200	5,220	37,723	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
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	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	16,688	11,647	88,846	528,419	0,164	1,495	81,500	1,412	342,230	332,690	56,720	2,506
			Обед											
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
96	Рассольник московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
268	Выпечка мясная с томатным соусом	120	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	770,000	30,671	27,824	119,413	836,758	0,497	22,333	317,853	6,872	120,446	349,764	76,756	5,848
			Полдник											
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
	Итого за Среда - 2 недели от 7 до 11 лет	1 570,000	55,571	50,271	272,369	1 752,052	0,786	26,861	431,790	12,964	492,187	774,798	152,098	10,954
	День/неделя: Четверг - 2 недели от 7 до 11 лет													
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Завтрак											
71	Отруби свежее порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Копченая рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153		2,153	20,770	160,100	21,200	1,094	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	23,912	20,000	67,726	547,711	0,380	30,195	28,500	2,663	79,040	300,160	69,910	3,875
			Обед											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0,565	3,091	4,446	36,193	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,474	9,840	0,439
103	Суп куриный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768

349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>29,708</i>	<i>14,355</i>	<i>97,970</i>	<i>600,452</i>	<i>0,345</i>	<i>16,920</i>	<i>501,860</i>	<i>6,491</i>	<i>76,611</i>	<i>332,900</i>	<i>129,206</i>	<i>4,065</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,839	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>0,100</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>66,123</i>	<i>47,163</i>	<i>256,372</i>	<i>1 675,610</i>	<i>0,901</i>	<i>47,215</i>	<i>590,260</i>	<i>14,464</i>	<i>192,851</i>	<i>770,715</i>	<i>221,299</i>	<i>10,566</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
223	Запеканка творожная с молоком сухими	170	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>28,583</i>	<i>15,521</i>	<i>79,783</i>	<i>581,569</i>	<i>0,198</i>	<i>14,400</i>	<i>92,780</i>	<i>2,128</i>	<i>229,870</i>	<i>350,500</i>	<i>55,750</i>	<i>5,122</i>			
<i>Обед</i>																	
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963			
392	Пельмени с маслом	180	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>9,856</i>	<i>20,588</i>	<i>56,128</i>	<i>435,832</i>	<i>0,245</i>	<i>22,475</i>	<i>274,253</i>	<i>2,702</i>	<i>79,326</i>	<i>150,735</i>	<i>47,966</i>	<i>3,356</i>			

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,722</i>	<i>10,970</i>	<i>76,096</i>	<i>422,725</i>	<i>0,176</i>	<i>10,866</i>	<i>31,937</i>	<i>4,842</i>	<i>30,795</i>	<i>118,686</i>	<i>28,021</i>	<i>2,063</i>			
	<i>Итого за Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>48,161</i>	<i>47,079</i>	<i>212,007</i>	<i>1 440,126</i>	<i>0,619</i>	<i>47,741</i>	<i>398,970</i>	<i>9,672</i>	<i>339,991</i>	<i>619,921</i>	<i>131,737</i>	<i>10,541</i>			

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	<i>Итого за Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	<i>49,461</i>	<i>57,220</i>	<i>249,492</i>	<i>1 690,563</i>	<i>0,999</i>	<i>54,908</i>	<i>661,721</i>	<i>12,645</i>	<i>421,857</i>	<i>701,799</i>	<i>160,926</i>	<i>12,551</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1</i>	<i>61,623</i>	<i>59,164</i>	<i>291,161</i>	<i>1 908,605</i>	<i>1,085</i>	<i>88,102</i>	<i>593,319</i>	<i>15,003</i>	<i>486,018</i>	<i>918,938</i>	<i>234,581</i>	<i>12,295</i>				
	<i>Итого за Среда - 1</i>	<i>60,854</i>	<i>43,397</i>	<i>256,027</i>	<i>1 564,479</i>	<i>0,981</i>	<i>63,806</i>	<i>421,235</i>	<i>15,278</i>	<i>188,699</i>	<i>740,567</i>	<i>283,848</i>	<i>13,577</i>				
	<i>Итого за Четверг - 1</i>	<i>75,109</i>	<i>69,406</i>	<i>212,100</i>	<i>1 735,949</i>	<i>0,902</i>	<i>56,818</i>	<i>1 266,965</i>	<i>15,354</i>	<i>588,998</i>	<i>1 130,093</i>	<i>238,622</i>	<i>15,298</i>				
	<i>Итого за Пятница - 1</i>	<i>54,868</i>	<i>48,605</i>	<i>250,333</i>	<i>1 608,965</i>	<i>0,909</i>	<i>32,575</i>	<i>594,949</i>	<i>11,020</i>	<i>435,568</i>	<i>222,046</i>	<i>12,389</i>					
	<i>Итого за 1 неделю</i>	<i>60,383</i>	<i>55,558</i>	<i>251,823</i>	<i>1 701,712</i>	<i>0,975</i>	<i>59,242</i>	<i>707,618</i>	<i>13,860</i>	<i>436,995</i>	<i>865,393</i>	<i>228,005</i>	<i>13,222</i>				
	<i>Итого за Вторник - 2</i>	<i>47,163</i>	<i>49,341</i>	<i>268,149</i>	<i>1 669,329</i>	<i>2,512</i>	<i>69,619</i>	<i>463,032</i>	<i>10,987</i>	<i>476,374</i>	<i>761,236</i>	<i>202,202</i>	<i>15,524</i>				
	<i>Итого за Среда - 2</i>	<i>76,729</i>	<i>62,879</i>	<i>293,539</i>	<i>2 007,419</i>	<i>1,115</i>	<i>39,503</i>	<i>890,658</i>	<i>18,212</i>	<i>465,386</i>	<i>1 040,957</i>	<i>333,276</i>	<i>14,671</i>				
	<i>Итого за Четверг - 2</i>	<i>55,571</i>	<i>50,271</i>	<i>272,369</i>	<i>1 752,052</i>	<i>0,786</i>	<i>26,861</i>	<i>431,790</i>	<i>12,964</i>	<i>492,187</i>	<i>774,798</i>	<i>152,098</i>	<i>10,954</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2</i>	<i>66,123</i>	<i>47,163</i>	<i>256,372</i>	<i>1 675,610</i>	<i>0,901</i>	<i>47,215</i>	<i>590,260</i>	<i>14,464</i>	<i>192,851</i>	<i>770,715</i>	<i>221,299</i>	<i>10,566</i>				

СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,749	51,347	260,487	1 708,907	1,187	46,188	554,942	13,260	393,358	793,525	206,122	12,451
ИТОГО среднее за 2 недели	59,566	53,453	256,155	1 705,310	1,081	52,715	631,280	13,560	415,177	829,459	217,064	12,837
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

	Возрастная группа от 7 до 11 лет			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Среда - 1	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1	520,000	700,000	300,000	1 520,000
Пятница - 1	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2	570,000	770,000	300,000	1 640,000
Вторник - 2	530,000	770,000	300,000	1 600,000
Среда - 2	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	530,000	700,000	300,000	1 530,000
ИТОГО среднее за 2 недели	521	735	300	1 556
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 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	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
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Итого за Завтрак	570,000	19,766	13,531	100,363	607,990	0,224	13,924	88,980	2,078	338,230	299,960	47,240	5,575
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
88/2011	Шт из свежей капусты со сметаной	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,720	2,462
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	860,000	29,907	44,303	119,353	964,065	0,871	53,937	776,956	8,208	117,404	437,061	131,246	6,115
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	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 Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше	1 780,000	61,892	74,014	309,371	2 125,782	1,282	72,361	914,356	17,309	497,432	871,436	204,222	15,161

День/неделя: Вторник - 1 неделя 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
<i>Завтрак</i>												

	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
174	Каши рисовая Молочная с маслом	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Итого за Завтрак	550,000	18,132	18,371	123,113	728,521	0,226	2,847	69,420	2,854	300,640	375,050	88,380	3,325
	Обед													
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
102	Суп гороховый	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	920,000	41,203	37,185	130,012	1 002,847	0,890	82,776	625,542	8,918	207,426	558,524	156,006	8,461
	Полдник													
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	47,920	0,200	14,000	8,000	8,000	0,600
	Итого за Полдник	350,000	14,357	16,253	98,379	568,218	0,221	35,300	47,920	7,233	73,807	166,574	38,616	2,802
	Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше	1 820,000	73,692	71,809	351,504	2 299,586	1,337	120,923	742,882	19,005	581,873	1 100,148	283,002	14,588
	День/неделя: Среда - 1 неделя 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	Мг	Fe	
	Завтрак													
279	Тфреши мясные с томатным соусом	130	14,538	12,250	25,962	211,891	0,140	5,722	76,144	2,832	26,472	136,136	45,883	1,512
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	23,363	17,699	83,875	527,850	0,375	5,822	96,644	3,674	53,102	303,746	144,103	5,798
	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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	860,000	34,207	16,308	107,068	667,533	0,608	76,079	337,637	7,145	129,924	422,969	174,911	7,219
	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
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	18,655	19,187	129,493	764,477	0,263	0,100	89,600	7,966	53,325	202,363	31,074	3,509
	Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше	1 760,000	76,225	53,194	320,436	1 959,860	1,246	82,001	523,881	18,785	236,351	929,078	350,088	16,526
	День/неделя: Четверг - 1 неделя 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	Мг	Fe	
	Завтрак													

210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,210	1,157	40,000	0,100	2,400	3,000	42,560	6,351
377	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	560,190	4,880	0,883
	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	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,440
	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,440
	Итого за Завтрак	570,000	38,073	44,863	50,801	763,649	0,293	14,857	696,880	3,642	284,540	611,510	63,840	10,334	

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732	
96	Рассольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972	
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912	
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	860,000	36,509	20,384	107,347	702,990	0,579	54,489	833,634	8,907	124,479	455,636	179,096	6,261	

415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
	Итого за Полдник	350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	333,039	53,395	2,473	
	Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше	1 780,000	96,143	92,887	277,417	2 278,031	1,164	71,146	1 637,954	22,332	691,752	1 420,185	296,331	19,068	

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	

Завтрак															
	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		
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	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	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	550,000	18,533	14,194	93,552	577,759	0,256	1,768	93,700	1,416	372,630	375,110	68,580	2,971	

Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635	
103	Суп куриный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710	
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655	
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298	
173	Каша речневая 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 ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	920,000	33,976	30,781	126,927	868,736	0,656	35,117	761,412	6,701	151,486	463,594	170,526	8,701	

Полдник															
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202	
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	13,149	16,214	91,004	534,566	0,235	10,500	48,420	6,967	51,477	165,874	34,576	3,061	
	Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше	1 820,000	65,658	61,189	311,483	1 981,061	1,147	47,385	903,532	15,084	575,593	1 004,578	273,682	14,733	

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001									
382	Каша пшеница Молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000				14,000	0,139		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
	Итого за Завтрак	620,000	17,586	19,503	109,972	690,211	0,440	14,925	105,000	1,262	321,360	396,070	100,840	5,198		
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	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177		
268	Колбаса домашняя	100	9,484	10,508	17,772	193,347	1,879	0,700		1,296	55,500	92,242	13,387	5,309		
348	Сочус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679		
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Обед	920,000	27,035	24,379	131,435	825,857	2,292	48,619	453,636	6,178	163,359	375,888	116,263	10,008		
Полдник																
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	350,000	13,457	16,104	87,022	519,606	0,202	31,400	48,420	7,033	78,757	160,814	35,016	3,061		
	Итого за Понедельник - 2 недели 12 лет и старше	1 890,000	58,078	59,986	328,429	2 035,674	2,934	94,944	607,056	14,473	563,476	932,772	252,119	18,267		
День/неделя: Вторник - 2 недели 12 лет и старше																
Завтрак																
71	Помидоры свежие порционные	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500	54,901	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270		
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
	Итого за Завтрак	580,000	33,519	18,604	122,395	771,909	0,247	12,095	392,251	7,042	60,230	357,990	143,060	4,966		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635		
102	Суп гороховый	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208		
268	Пшеница	100	15,569	15,912	16,939	275,591	0,167			1,805	36,620	146,210	19,940	1,744		
348	Сочус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298		
173	Каша Пшеневая 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 ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Обед	920,000	38,600	34,217	133,512	933,216	0,864	38,017	761,412	8,013	180,006	538,664	196,916	10,288		
Полдник																
415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273		
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
	Итого за Полдник	350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	333,039	53,395	2,473		

Итого за Вторник - 2 недели 12 лет и старше		1 850,000	93,680	80,461	374,176	2 536,517	1,403	51,912	1 261,103	24,838	522,969	1 249,693	393,371	17,727
День/неделя: Среда - 2 недели 12 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б			У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
174	Каши рисовая молочная с маслом	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>18,092</i>	<i>13,072</i>	<i>98,409</i>	<i>585,279</i>	<i>0,182</i>	<i>1,807</i>	<i>90,300</i>	<i>1,462</i>	<i>372,070</i>	<i>369,590</i>	<i>65,080</i>	<i>2,635</i>
<i>Обед</i>														
	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	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	15,607	19,802	19,768	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>35,927</i>	<i>31,608</i>	<i>144,227</i>	<i>988,788</i>	<i>0,619</i>	<i>30,827</i>	<i>405,602</i>	<i>7,891</i>	<i>146,006</i>	<i>419,504</i>	<i>97,006</i>	<i>7,037</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>12,219</i>	<i>16,180</i>	<i>89,655</i>	<i>553,727</i>	<i>0,187</i>	<i>4,500</i>	<i>48,420</i>	<i>7,023</i>	<i>41,798</i>	<i>134,415</i>	<i>25,736</i>	<i>3,471</i>
Итого за Среда - 2 недели 12 лет и старше		1 820,000	66,238	60,860	332,291	2 127,794	0,988	37,134	544,322	16,376	559,874	923,509	187,822	13,143
День/неделя: Четверг - 2 недели 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
	Отруды свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Копченый рубленый из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>26,599</i>	<i>22,277</i>	<i>74,053</i>	<i>604,501</i>	<i>0,437</i>	<i>35,834</i>	<i>33,100</i>	<i>2,720</i>	<i>88,450</i>	<i>338,370</i>	<i>79,370</i>	<i>4,276</i>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
103	Суп куриный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>37,241</i>	<i>20,573</i>	<i>123,864</i>	<i>775,710</i>	<i>0,453</i>	<i>25,089</i>	<i>643,484</i>	<i>9,325</i>	<i>100,249</i>	<i>424,886</i>	<i>167,136</i>	<i>5,300</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>18,655</i>	<i>19,187</i>	<i>129,493</i>	<i>764,477</i>	<i>0,263</i>	<i>0,100</i>	<i>89,600</i>	<i>7,966</i>	<i>53,325</i>	<i>202,363</i>	<i>31,074</i>	<i>3,509</i>

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