

СОГЛАСОВАНО

Директор

Светлана Леушкина С.А.

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.
2024г.



**Примерное повозрастное меню и основные
показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания
учащихся общеобразовательных учреждений
Республики Мордовия**

день/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порция	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																		
210	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020						
210	Омлет интрузианный	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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,000	0,859					
	Батон	40	0,400	0,400	18,400	88,000	0,014	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,015	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,838</i>	<i>645,569</i>	<i>0,249</i>	<i>15,971</i>	<i>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</i>				
<i>Обед</i>																		
88/2011	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	1,613	4,664	9,263	85,581	0,007	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719					
201	Плов из мяса говядины	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	205,860	46,840	1,900					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,265	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>24,214</i>	<i>29,886</i>	<i>98,128</i>	<i>706,657</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>473,760</i>	<i>7,765</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>	<i>4,401</i>				
<i>Полдник</i>																		
415	Крепчен. сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,134	0,100	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,135</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>64,367</i>	<i>79,273</i>	<i>229,924</i>	<i>1 902,180</i>	<i>0,746</i>	<i>394,535</i>	<i>1 050,945</i>	<i>16,807</i>	<i>371,497</i>	<i>927,623</i>	<i>170,531</i>	<i>16,179</i>				
<i>День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порция	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																		
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
	Каша манная молочная	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741	0,464					
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатая молоко и Батон	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	0,850	32,500	6,500	0,600				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,444</i>	<i>16,598</i>	<i>110,464</i>	<i>653,917</i>	<i>0,214</i>	<i>1,768</i>	<i>52,300</i>	<i>3,172</i>	<i>154,774</i>	<i>195,520</i>	<i>36,241</i>	<i>2,114</i>				
<i>Обед</i>																		
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910					
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,036	129,121	0,193	7,604	2,574	32,302	87,679	31,012	1,665					
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508				
128	Карпаччио из морепродуктов	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332					
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,035	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>28,072</i>	<i>23,448</i>	<i>99,403</i>	<i>724,232</i>	<i>0,680</i>	<i>46,019</i>	<i>196,111</i>	<i>7,275</i>	<i>155,652</i>	<i>405,499</i>	<i>154,442</i>	<i>7,465</i>				
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с мясной ступенчатый молоко	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	12,022	1,192					
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	50,737	4,942	143,147	14,000	8,000	0,600				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,162</i>	<i>14,266</i>	<i>91,332</i>	<i>540,518</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>50,737</i>	<i>4,942</i>	<i>143,147</i>	<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>1,792</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>56,678</i>	<i>54,312</i>	<i>301,199</i>	<i>1 918,667</i>	<i>1,058</i>	<i>52,187</i>	<i>299,148</i>	<i>15,389</i>	<i>453,573</i>	<i>785,783</i>	<i>210,705</i>	<i>11,371</i>				

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

№ п/п	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	Твороги мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791														
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															
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,130	4,880	0,883														
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440															
<i>Итого за Завтрак</i>															<i>510,000</i>							<i>22,263</i>						
<i>Обед</i>																												
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962														
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,030	14,448	4,200	0,792	0,114															
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919															
	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															
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840															
<i>Итого за Обед</i>															<i>705,000</i>							<i>24,398</i>						
<i>Полдник</i>																												
406	Пирожок с картошкой мясной	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468														
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859															
<i>Итого за Полдник</i>															<i>300,000</i>							<i>8,832</i>						
<i>Ужин</i>																												
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															<i>1 515,000</i>							<i>55,493</i>						
<i>День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																												
№ п/п	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>																												
174	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020															
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	0,500	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527															
	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															
	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>12,268</i>						
<i>Обед</i>																												
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373														
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671														
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	2,487														
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,900	0,192															
	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															
	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															
<i>Итого за Обед</i>															<i>700,000</i>							<i>22,203</i>						
<i>Полдник</i>																												
415	Крепленый сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483															
	Сметанок	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 Полдник</i>															<i>300,000</i>							<i>16,156</i>						
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															<i>1 500,000</i>							<i>50,627</i>						
							57,733	260,417	1 764,703	0,835	407,258	633,136	13,930	530,019	851,213	189,842	9,022											

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Мg	Fe					
175	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"	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						
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						
	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>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>85,014</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,000</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>						

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Мg	Fe					
67	Вяленец 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	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452						
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601						
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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,400	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,319</i>	<i>28,006</i>	<i>89,801</i>	<i>718,951</i>	<i>0,703</i>	<i>11,924</i>	<i>339,411</i>	<i>5,021</i>	<i>93,292</i>	<i>368,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,059</i>						

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Мg	Fe					
406	Пирожок с вареным ступенчатым молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>						
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>54,690</i>	<i>54,826</i>	<i>254,790</i>	<i>1 735,876</i>	<i>1,072</i>	<i>15,493</i>	<i>475,828</i>	<i>11,150</i>	<i>586,189</i>	<i>886,213</i>	<i>232,269</i>	<i>11,909</i>						

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Мg	Fe					
204	Рожки отварные с сиром	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						
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						
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>						

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Мg	Fe					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415						
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						
291	Плов из мяса телят	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900						
342	Коктейль ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					0,036							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,297</i>	<i>25,371</i>	<i>99,776</i>	<i>743,512</i>	<i>0,486</i>	<i>364,138</i>	<i>1 639,271</i>	<i>6,336</i>	<i>101,852</i>	<i>382,439</i>	<i>116,092</i>	<i>5,166</i>						

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Мg	Fe					
406	Пирожок с карповичной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,387	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,775</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>						
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>53,661</i>	<i>48,161</i>	<i>254,664</i>	<i>1 678,827</i>	<i>0,852</i>	<i>386,471</i>	<i>1 739,708</i>	<i>12,898</i>	<i>445,662</i>	<i>766,041</i>	<i>186,197</i>	<i>13,470</i>						

Дневник: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,636	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
384	Карфельный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	10,800	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в виде ул.	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	88,000	0,020	2,000	14,000	8,000	14,000	2,800
<i>Итого за Завтрак</i>															
		610,000	28,275	16,304	106,620	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525	
<i>Обед</i>															
82	Икра омовная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
294	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,451	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812		
173	Шинелья рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449		
376	Капа гречневая кислая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,900	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб 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		
<i>Итого за Обед</i>															
		740,000	31,036	20,800	88,387	674,035	0,500	20,874	187,531	6,697	119,606	384,136	188,702	7,223	
<i>Полдник</i>															
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		
	Вареник	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	236,000	192,000	32,000	0,200		
<i>Итого за Полдник</i>															
		300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683	
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
		1.650,000	76,267	55,785	271,122	1.904,472	0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1.025,769	292,248	13,431	

Дневник: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
376	Капа пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	0,191	138,410	210,780	56,550	1,535	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,900	8,240	4,400	0,859	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	9,500	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>														
		500,000	15,618	15,205	101,607	606,279	0,356	1,400	76,500	1,583	163,260	280,520	73,050	3,454
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
88/2011	Щи из свеклы капуста на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,381	0,067	20,450	1,977	27,200	44,000	18,530	0,719	
268	Витонки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735	
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	55,160	9,720	0,994	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>														
		770,000	28,410	34,073	114,272	880,506	0,655	381,158	244,470	8,419	131,909	325,539	101,670	6,257
<i>Полдник</i>														
406	Широкож с натураль ступеным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,237	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,900	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Полдник</i>														
		300,000	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,337	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
		1.570,000	55,290	63,395	295,654	1.978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762

день/неделя: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рецеп.	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>																		
294	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 рыбные из мяса трески	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508					
171	Капша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	0,100	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567					
376	Чай с сахаром	200	0,051	0,200	0,051	13,043	0,001	0,500	0,440	4,400	8,850	4,240	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,120	0,090	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,262</i>	<i>13,506</i>	<i>80,480</i>	<i>534,180</i>	<i>0,267</i>	<i>6,100</i>	<i>3,672</i>	<i>58,940</i>	<i>269,810</i>	<i>100,490</i>	<i>3,584</i>					
<i>Обед</i>																		
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607					
103	Суп с пермишелью 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					
289	Рыбу отварную из трески	200	15,513	18,332	19,926	305,791	0,191	24,295	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479					
348	Комлот из сухобулочков	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192						
	Хлеб пшеничный	30	0,240	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,454	96,462	311,321	94,357	4,900					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,609</i>	<i>25,480</i>	<i>85,039</i>	<i>661,155</i>	<i>0,421</i>	<i>382,997</i>	<i>1,374,351</i>	<i>6,454</i>	<i>31,000</i>	<i>105,072</i>	<i>20,115</i>					
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	4,672	31,000	4,950	8,240	0,859					
376	Чай с сахаром	200	0,051	0,200	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,672	35,950	113,312	24,515					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,832</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>5,172</i>	<i>35,950</i>	<i>191,352</i>	<i>694,643</i>	<i>219,362</i>					
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>53,703</i>	<i>49,808</i>	<i>227,092</i>	<i>1 574,010</i>	<i>0,845</i>	<i>396,130</i>	<i>1 439,788</i>	<i>14,798</i>	<i>191,352</i>	<i>694,643</i>	<i>219,362</i>					

день/неделя: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рецеп.	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>																		
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,300	0,600	55,000	192,000	13,000	2,500					
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>67,922</i>	<i>578,889</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>310,580</i>	<i>1,738</i>	<i>213,230</i>	<i>425,770</i>	<i>76,800</i>					
<i>Обед</i>																		
45	Салат из белокожиной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962					
229	Рыба, тушеная 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					
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,940	40,220	96,820	34,310	1,332					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,481	21,900	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>81,309</i>	<i>619,077</i>	<i>0,544</i>	<i>62,975</i>	<i>647,469</i>	<i>6,281</i>	<i>180,775</i>	<i>523,885</i>	<i>151,770</i>					
<i>Полдник</i>																		
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	4,000	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	6,130	14,000	8,000	2,683					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>6,130</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,066</i>					
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>67,788</i>	<i>67,222</i>	<i>241,606</i>	<i>1 736,532</i>	<i>1,021</i>	<i>69,975</i>	<i>1 441,49</i>	<i>420,792</i>	<i>1 072,368</i>	<i>252,086</i>	<i>13,035</i>					

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
210	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,157	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	6,551					
376	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,300	24,000	16,500	3,300					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,541</i>	<i>770,589</i>	<i>0,201</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</i>					
	<i>Итого за Обед</i>																	
88	Якра овсяная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	0,020	3,100	41,000	37,000	0,700					
88	Шти из свежей капусты с мя бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572					
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,650	262,530	2,431					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,005	0,248	7,470	6,840	4,905					
	Хлеб пшеничный	40	0,320	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,449	29,200	50,000	123,757	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>31,285</i>	<i>40,616</i>	<i>123,711</i>	<i>998,829</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>668,211</i>	<i>10,835</i>	<i>156,543</i>	<i>438,511</i>	<i>123,757</i>					
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>69,202</i>	<i>85,675</i>	<i>176,052</i>	<i>1 769,218</i>	<i>0,750</i>	<i>404,164</i>	<i>1 365,011</i>	<i>14,769</i>	<i>443,883</i>	<i>1 057,441</i>	<i>191,417</i>					

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	1,625	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000					
181	Каши манная молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619					
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молочком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072			0,572					
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	2,093	61,300	0,850	9,500	32,500	6,500					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,966</i>	<i>18,024</i>	<i>118,741</i>	<i>706,159</i>	<i>0,235</i>	<i>2,093</i>	<i>61,300</i>	<i>3,297</i>	<i>186,546</i>	<i>224,831</i>	<i>41,119</i>					
54	Салат из свежих овощей	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	200,031	2,759	29,530	32,540	17,430					
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					
294	Котлета рубленая из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	140,040	63,160					
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					
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,449	29,200	50,000	123,757	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,290</i>	<i>28,798</i>	<i>122,800</i>	<i>887,582</i>	<i>0,828</i>	<i>57,798</i>	<i>245,161</i>	<i>8,882</i>	<i>192,262</i>	<i>490,699</i>	<i>186,611</i>					
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>51,256</i>	<i>46,822</i>	<i>241,541</i>	<i>1 593,541</i>	<i>1,063</i>	<i>59,891</i>	<i>306,461</i>	<i>12,179</i>	<i>378,808</i>	<i>715,330</i>	<i>227,730</i>					

№ пел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
<i>Завтрак</i>																		
279	Гречка вареная с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901				
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
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	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,448</i>	<i>21,445</i>	<i>73,706</i>	<i>585,221</i>	<i>0,319</i>	<i>5,588</i>	<i>84,900</i>	<i>5,877</i>	<i>54,950</i>	<i>372,900</i>	<i>146,080</i>	<i>6,211</i>				
<i>Обед</i>																		
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,350	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,271	36,462	71,929	23,391	1,176				
392	Томатный	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	20,000	0,792	14,448	4,200	0,914	0,114				
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,884	70,670	0,012	354,000	0,080	6,400	4,400	26,000	3,600	0,919				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	0,456				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>28,517</i>	<i>43,433</i>	<i>135,622</i>	<i>1,053,965</i>	<i>0,333</i>	<i>379,737</i>	<i>2,157,111</i>	<i>3,545</i>	<i>120,430</i>	<i>209,329</i>	<i>85,863</i>	<i>4,456</i>				
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
<i>Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
<i>Завтрак</i>																		
174	Молоко порционное	10	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001	1,547	40,000	0,100	2,400	3,000	40,880	0,020				
376	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,320	181,350	40,880	0,656				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	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	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	9,500	0,850	32,500	6,500	0,600	0,600				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,672</i>	<i>15,202</i>	<i>103,129</i>	<i>604,579</i>	<i>0,188</i>	<i>1,647</i>	<i>84,300</i>	<i>1,632</i>	<i>176,370</i>	<i>251,000</i>	<i>57,380</i>	<i>2,575</i>				
<i>Обед</i>																		
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635				
96	Расолинки картофельные на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,871				
239	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	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,440	7,470	6,840	26,000	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	0,456				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,425</i>	<i>33,184</i>	<i>112,285</i>	<i>862,897</i>	<i>0,585</i>	<i>433,006</i>	<i>767,685</i>	<i>8,707</i>	<i>150,583</i>	<i>437,997</i>	<i>124,714</i>	<i>6,317</i>				
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
		<i>1,410,000</i>	<i>42,497</i>	<i>48,386</i>	<i>215,424</i>	<i>1,467,476</i>	<i>0,773</i>	<i>424,653</i>	<i>851,985</i>	<i>10,339</i>	<i>326,953</i>	<i>689,087</i>	<i>182,094</i>	<i>8,892</i>				

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<i>Итого за Завтрак</i>																					
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	42,439	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200							
	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	273,571	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992							
175	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							
377	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	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	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>550,000</i>	<i>18,569</i>	<i>14,198</i>	<i>93,672</i>	<i>579,119</i>	<i>0,237</i>	<i>3,368</i>	<i>93,780</i>	<i>1,424</i>	<i>374,230</i>	<i>375,900</i>	<i>69,060</i>	<i>2,995</i>							
<i>Итого за Ужин</i>																					
	Винегрет оливный	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775							
67	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,511	0,559							
103	Котлета рубленая из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789							
268	Капша гречневая вязкая	180	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190	0,100	0,500	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987							
173	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,160	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856							
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,130	8,000	29,200	50,000	16,000							
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	3,400	19,320	103,600	0,858	17,526	503,981	7,139	117,336	449,225	190,307	8,526							
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>890,000</i>	<i>31,411</i>	<i>34,958</i>	<i>111,170</i>	<i>888,050</i>	<i>1,115</i>	<i>20,894</i>	<i>597,761</i>	<i>8,563</i>	<i>491,566</i>	<i>825,215</i>	<i>259,367</i>	<i>11,521</i>							
<i>Итого за Патиния - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																					
<i>Итого за Патиния - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																					
<i>Итого за Патиния - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																					
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<i>Итого за Завтрак</i>																					
	Рожки отварные с сахаром	200	15,250	12,996	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502							
204	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859							
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,045	15,000	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	13,500	3,500	3,500	6,101							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>							
<i>Итого за Обед</i>																					
	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687							
62	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							
102	Циол из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	0,036							
291	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
342	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	3,400	19,320	103,600	0,635	369,353	2,581,931	7,854	135,612	499,069	156,931	6,753							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>34,883</i>	<i>31,433</i>	<i>127,463</i>	<i>939,862</i>	<i>0,856</i>	<i>384,677</i>	<i>2,670,831</i>	<i>9,874</i>	<i>475,042</i>	<i>794,949</i>	<i>204,991</i>	<i>12,854</i>							
<i>Итого за Поведельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																					
<i>Итого за Патиния - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																					
<i>Итого за Патиния - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																					
<i>Итого за Патиния - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																					

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

№ п/п	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					
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	203,600	350,020	49,770	1,467					
188	Запеканка рисовая с творогом и стручковым горошком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	14,000	8,000	2,800						
348	Сок 200 мл в ябл.ул.	200	22,400	0,400	18,400	90,000	0,020	2,000	88,000	0,044	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Витамин	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	88,000	0,044	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Итого за Завтрак		640,000	32,407	18,312	113,734	755,021	0,246	3,178	108,600	1,910	211,200	390,020	62,970	4,747				
	Обед																		
	Икра опоянанная	100	1,700	9,000	9,000	156,000	0,020	7,000	1,100	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026					
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615					
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед		890,000	34,751	27,565	109,523	847,521	0,618	28,037	234,011	8,892	156,052	466,469	226,451	8,744				
	Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше		1 530,000	69,158	45,877	223,257	1 602,542	0,864	31,215	342,611	10,802	367,252	856,489	289,421	13,491				

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

№ п/п	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					
	Масло топленое	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,625	40,000	0,100	2,400	3,000	70,840	0,020					
173	Каши пшеница молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	0,100	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
	Борщ	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,100	9,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Итого за Завтрак		550,000	17,846	16,984	113,461	0,420	1,725	85,500	1,632	197,010	333,610	87,340	3,838					
	Обед																		
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,206	2,206	35,520	41,380	21,120	1,344					
88	Шн из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940					
268	Выпечка мясная с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,560	356,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923					
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188					
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед		920,000	33,931	40,068	140,020	1 059,978	0,786	390,326	290,531	170,892	398,819	126,782	7,782					
	Итого за Среда - 2 недели с 11 лет и старше		1 470,000	51,777	57,052	253,481	1 738,807	1,206	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620				

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																		
204	Порridge злаковый отпарной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210					
204	Котлета рыболова из мяса трюда	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639					
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	33,220	0,679					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>					
<i>Обед</i>																		
65	Суп из моркови с кабачком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009					
103	Уп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559					
289	Рагу овощное из гряды	250	19,281	22,395	24,759	378,071	0,239	30,387	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,726</i>	<i>33,647</i>	<i>107,239</i>	<i>848,487</i>	<i>0,550</i>	<i>392,681</i>	<i>2,027,771</i>	<i>124,272</i>	<i>400,479</i>	<i>124,406</i>	<i>6,406</i>					
<i>День/неделя: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>																		
		1 410,000	53,180	50,024	195,611	1 448,877	0,836	399,181	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233					
<i>Завтрак</i>																		
209	Яйца отпарное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500					
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	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	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,075</i>	<i>26,469</i>	<i>75,287</i>	<i>641,299</i>	<i>0,347</i>	<i>3,325</i>	<i>1,883</i>	<i>248,650</i>	<i>473,808</i>	<i>90,030</i>	<i>5,492</i>					
<i>Обед</i>																		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176					
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199					
128	Карпачевское море	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>38,150</i>	<i>36,218</i>	<i>102,613</i>	<i>772,533</i>	<i>0,776</i>	<i>82,684</i>	<i>955,231</i>	<i>223,542</i>	<i>621,399</i>	<i>184,931</i>	<i>7,015</i>					
<i>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>																		
		1 470,000	63,225	62,687	177,900	1 413,832	1,023	86,009	10,053	472,192	1 095,207	274,961	12,507					

