

СОФЛАСОВАНО
Директор

С. В. Софласованов

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания "

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Фионов Т.В.

« 02 »

октябрь

2023г.

« 02 »

октябрь

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: Понедельник - 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	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	0,90		
	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	6,807		
	Итого за Завтрак	390,000	29,339	28,731	23,962	472,866	0,319	1,142	493,455	2,152	222,345	480,176	32,924	6,807		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000										
	Орех грецкий	10	1,620	0,680	1,110	65,600	0,039	0,580	0,300	0,300	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		
	Итого за Промежуточное питание	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		
	Обед															
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
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	2,295	10,755	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			
	Итого за Обед	725,000	38,007	29,999	81,753	765,058	0,484	28,203	950,591	8,431	141,423	557,536	120,397	4,835		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000										
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		0,300	252,000	190,000	30,000	0,200		
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500		
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 635,000	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		

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

№ реп.	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		
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	225,832	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Завтрак	460,000	16,822	11,626	50,209	375,173	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,666		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000										
102	Орех грецкий	10	1,620	0,680	1,110	65,600	0,039	0,580	0,300	0,300	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		
	Итого за Промежуточное питание	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		
	Обед															
65	Салат из свеклы 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	12,555	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 лимонном 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	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260			
	Итого за Обед	725,000	24,335	28,763	80,414	681,269	0,727	51,460	207,631	6,922	141,924	398,394	124,805	7,739		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000										
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		0,300	252,000	190,000	30,000	0,200		
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500		
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 705,000	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		

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

№ рецеп.	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		
279	Тейфели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	Завтрак	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	0,655	0,010	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493		
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	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	0,120	0,120	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>559,887</i>	<i>0,467</i>	<i>6,931</i>	<i>102,475</i>	<i>5,531</i>	<i>77,539</i>	<i>362,541</i>	<i>150,130</i>	<i>7,402</i>		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	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		
	<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>		
63	Салат из моркови с курагой	60	1,053	0,075	6,993	33,870	0,040	3,090	1,174,980	0,558	24,990	40,110	27,960	0,591		
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		
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479		
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>5,925</i>		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	7,500	0,300		
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		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 - 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>	<i>14,677</i>		

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

№ рецеп.	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		
204	Рожок 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	0,277	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	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>		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	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		
	<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 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	0,384		
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	0,661		
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	0,234	2,295	10,755	0,005	0,180	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			
	<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>509,351</i>	<i>6,129</i>	<i>115,282</i>	<i>338,420</i>	<i>97,356</i>	<i>4,936</i>		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	7,500	0,300		
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		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 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>	<i>9,654</i>		

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции						В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		Б	Ж	У	В1	С										А (мкг)	Е
		<i>Завтрак</i>															
		20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
175	Сыр порционный	200	5,833	26,785	191,541	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,776				
376	Каша молочная "Дружба"	200	0,267	0,062	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940				
	Чай с лимоном без сахара	40	3,400	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	16,000	1,120				
	Хлеб ржано-пшеничный	460,000	14,700	13,310	367,326	0,297	3,640	85,255	0,389	339,345	337,966	65,994	3,035				
		<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	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	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320				
	Сухофрукты (курага)	170,000	2,800	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	69,000	37,800	0,850					
		<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,695	0,464				
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452				
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,759	20,745	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655				
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	160,160	0,224	0,224	0,416	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493				
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	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	116,550	0,180	0,180	32,850	0,135	56,250	18,000	1,260					
		725,000	25,713	30,310	692,930	0,794	12,470	339,881	4,800	99,866	408,974	168,943	8,144				
		<i>Подник</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300				
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200				
		350,000	6,660	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500				
		1 705,000	49,873	50,400	1 385,056	1,220	31,090	499,236	8,639	754,611	1 023,940	310,237	12,529				
		<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															
		<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции						В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		Б	Ж	У	В1	С										А (мкг)	Е
		<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,000	1,358				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	19,320	0,120	50,000	16,000	16,000	1,120				
		420,000	17,314	12,374	444,037	0,280	0,471	78,055	1,270	305,605	278,096	42,974	3,388				
		<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	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	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320				
	Сухофрукты (курага)	170,000	2,800	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	69,000	37,800	0,850					
		<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	55,910	0,034	2,850	1 140,000	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	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	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	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	0,180	0,180	116,550	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260				
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	116,550	0,180	0,180	32,850	0,135	56,250	18,000	1,260					
		725,000	24,019	21,687	557,551	0,543	53,982	1 322,951	6,799	107,824	351,884	116,314	4,718				
		<i>Подник</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300				
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200				
		350,000	6,660	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500				
		1 665,000	50,793	40,841	1 326,388	0,952	69,433	1 475,106	11,519	708,829	907,580	234,588	9,456				
		<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															

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

№ реп.	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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
223	Завскалка 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	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>	<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 (яблоко 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	0,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	0,300	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>0,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>0,600</i>	<i>3,150</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>			
<i>Обед</i>																
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665		
294	Шницель 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	0,100	0,500	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493		
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	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>725,000</i>	<i>32,965</i>	<i>32,675</i>	<i>83,538</i>	<i>769,212</i>	<i>0,735</i>	<i>13,570</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 (яблоко 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>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

№ реп.	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	Мg	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	0,074	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	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>	<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>																
338	Фрукты (яблоко 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	0,080	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>0,435</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	Свекла отварная	60	0,900	0,060	5,280	25,200	0,012	6,000	6,000	0,060	22,200	25,800	13,200	0,840		
88/2011	Шн 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		
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789		
202	Розжик отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600	0,072	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>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 (яблоко 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>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>258,118</i>	<i>11,588</i>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блю-д	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
			<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
	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	1,408
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	1,600	0,416	155,185	104,066	3,493	0,910
376	Чай без сахара	200	0,222	1,685	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	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,488</i>	<i>20,199</i>	<i>63,374</i>	<i>527,706</i>	<i>0,564</i>	<i>7,171</i>	<i>47,555</i>	<i>87,309</i>	<i>365,451</i>	<i>154,720</i>	<i>7,341</i>
			<i>Промежуточное питание</i>										
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	7,500	18,000	7,500	0,300
103	Орех грецкий	10	1,620	1,110	6,080	6,080	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
	<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>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	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	9,913	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	10,755	0,005	0,180	0,245	7,470	6,840	0,144	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>37,982</i>	<i>22,663</i>	<i>84,098</i>	<i>702,067</i>	<i>0,491</i>	<i>11,654</i>	<i>2,124,051</i>	<i>128,992</i>	<i>561,084</i>	<i>131,127</i>	<i>4,741</i>
			<i>Полдник</i>										
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	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>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 755,000</i>	<i>69,930</i>	<i>49,642</i>	<i>202,712</i>	<i>1 554,573</i>	<i>1,184</i>	<i>33,805</i>	<i>2 245,706</i>	<i>511,701</i>	<i>1 203,535</i>	<i>361,147</i>	<i>13,432</i>
	<i>Дни/неделя: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</i>												

№ реп.	Наименование дней недели, блю-д	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>											
209	Яйцо отварное	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 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	0,010	7,495	10,246	0,940	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>24,367</i>	<i>17,911</i>	<i>51,059</i>	<i>465,073</i>	<i>0,462</i>	<i>3,519</i>	<i>2,69,855</i>	<i>230,709</i>	<i>478,078</i>	<i>101,726</i>	<i>6,196</i>	
			<i>Промежуточное питание</i>											
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	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	
	<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>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	60	0,866	3,149	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	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	172,351	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	192,618	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	0,820	
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	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>755,000</i>	<i>31,615</i>	<i>26,394</i>	<i>60,690</i>	<i>501,495</i>	<i>0,590</i>	<i>66,155</i>	<i>665,469</i>	<i>519,642</i>	<i>156,443</i>	<i>59,448</i>	<i>5,948</i>	
			<i>Полдник</i>											
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	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>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 765,000</i>	<i>65,152</i>	<i>51,125</i>	<i>167,439</i>	<i>1 293,768</i>	<i>1,173</i>	<i>84,554</i>	<i>951,224</i>	<i>678,147</i>	<i>1 268,420</i>	<i>333,169</i>	<i>13,474</i>	

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	У	
Понедельник - 1 неделя	76,806	65,510	160,755	1 562,724	
Вторник - 1 неделя	50,377	47,209	186,313	1 383,642	
Среда - 1 неделя	54,372	180,084	143,250	1 432,250	
Четверг - 1 неделя	47,566	43,979	184,091	1 332,155	
Пятница - 1 неделя	49,873	50,400	180,086	1 385,056	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,789	52,290	178,266	1 419,765	
Понедельник - 2 неделя	50,793	40,841	184,439	1 326,388	
Вторник - 2 неделя	69,544	52,968	172,177	1 464,128	
Среда - 2 неделя	51,893	53,786	200,948	1 507,340	
Четверг - 2 неделя	69,930	49,642	202,712	1 554,573	
Пятница - 2 неделя	65,152	51,125	167,439	1 293,768	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,462	49,672	185,543	1 429,239	
ИТОГО среднее за 2 недели	58,626	50,981	181,905	1 424,502	

	Промежуточное питание			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1 неделя	390,000	725,000	350,000	1 635,000
Вторник - 1 неделя	460,000	725,000	350,000	1 705,000
Среда - 1 неделя	510,000	685,000	350,000	1 715,000
Четверг - 1 неделя	420,000	685,000	350,000	1 625,000
Пятница - 1 неделя	460,000	725,000	350,000	1 705,000
Понедельник - 2 неделя	420,000	725,000	350,000	1 665,000
Вторник - 2 неделя	390,000	725,000	350,000	1 635,000
Среда - 2 неделя	460,000	755,000	350,000	1 735,000
Четверг - 2 неделя	510,000	725,000	350,000	1 785,000
Пятница - 2 неделя	490,000	755,000	350,000	1 765,000
ИТОГО среднее за 2 недели	451	723	350	1 694

	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	0,932	44,325	1 518,146	14,033	659,168	1 314,712	248,621	12,992
Вторник - 1 неделя	1,244	68,019	289,286	10,900	803,033	1 082,072	297,931	12,935
Среда - 1 неделя	1,073	69,517	1 967,426	14,644	498,872	977,882	340,262	14,677
Четверг - 1 неделя	0,879	68,564	603,306	10,479	708,287	887,816	215,330	9,654
Пятница - 1 неделя	1,220	31,090	499,236	8,639	754,611	1 023,940	310,237	12,529
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	1,070	56,303	975,480	11,739	684,794	1 057,284	282,476	12,557
Понедельник - 2 неделя	0,952	69,433	1 475,106	11,519	708,829	907,580	234,588	9,456
Вторник - 2 неделя	1,128	29,241	369,426	11,703	594,127	1 069,898	309,326	13,806
Среда - 2 неделя	1,198	48,456	339,627	10,769	798,311	1 005,629	258,418	11,588
Четверг - 2 неделя	1,184	33,805	2 245,706	12,877	511,701	1 203,535	361,147	13,432
Пятница - 2 неделя	1,173	84,554	951,224	10,446	678,147	1 268,420	333,169	13,474
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	1,127	53,098	1 076,218	11,463	658,223	1 091,012	299,330	12,351
ИТОГО среднее за 2 недели	1,099	54,701	1 025,849	11,601	671,509	1 074,148	290,903	12,454

	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	0,932	44,325	1 518,146	14,033	659,168	1 314,712	248,621	12,992
Вторник - 1 неделя	1,244	68,019	289,286	10,900	803,033	1 082,072	297,931	12,935
Среда - 1 неделя	1,073	69,517	1 967,426	14,644	498,872	977,882	340,262	14,677
Четверг - 1 неделя	0,879	68,564	603,306	10,479	708,287	887,816	215,330	9,654
Пятница - 1 неделя	1,220	31,090	499,236	8,639	754,611	1 023,940	310,237	12,529
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	1,070	56,303	975,480	11,739	684,794	1 057,284	282,476	12,557
Понедельник - 2 неделя	0,952	69,433	1 475,106	11,519	708,829	907,580	234,588	9,456
Вторник - 2 неделя	1,128	29,241	369,426	11,703	594,127	1 069,898	309,326	13,806
Среда - 2 неделя	1,198	48,456	339,627	10,769	798,311	1 005,629	258,418	11,588
Четверг - 2 неделя	1,184	33,805	2 245,706	12,877	511,701	1 203,535	361,147	13,432
Пятница - 2 неделя	1,173	84,554	951,224	10,446	678,147	1 268,420	333,169	13,474
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	1,127	53,098	1 076,218	11,463	658,223	1 091,012	299,330	12,351
ИТОГО среднее за 2 недели	1,099	54,701	1 025,849	11,601	671,509	1 074,148	290,903	12,454

Дневник: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
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		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>	<i>440,000</i>	<i>37,859</i>	<i>38,135</i>	<i>25,465</i>	<i>597,686</i>	<i>0,371</i>	<i>1,428</i>	<i>656,855</i>	<i>2,974</i>	<i>283,085</i>	<i>619,336</i>	<i>63,444</i>	<i>8,381</i>		
<i>Промежуточное питание</i>																
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	18,000	7,500	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	63,000	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	0,350	16,000	10,500	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>																
88/2011	Яйца овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
	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 отпарной пшеницей	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	Комлот из сухофруктов	180	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>	<i>870,000</i>	<i>45,600</i>	<i>38,304</i>	<i>102,172</i>	<i>958,159</i>	<i>0,606</i>	<i>36,815</i>	<i>1 122,861</i>	<i>10,930</i>	<i>182,804</i>	<i>673,530</i>	<i>148,820</i>	<i>6,103</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 480,000</i>	<i>86,259</i>	<i>82,834</i>	<i>154,262</i>	<i>1 731,645</i>	<i>1,026</i>	<i>39,223</i>	<i>1 846,316</i>	<i>17,054</i>	<i>501,789</i>	<i>1 361,866</i>	<i>250,064</i>	<i>15,334</i>		

Дневник: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
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	Каши геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,782</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>		
<i>Промежуточное питание</i>																
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	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		
	<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>																
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		0,600	20,350	111,852	44,332	1,741		
376	Чай с лимонном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100		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>	<i>870,000</i>	<i>28,920</i>	<i>35,237</i>	<i>100,700</i>	<i>839,570</i>	<i>0,888</i>	<i>64,026</i>	<i>255,131</i>	<i>8,860</i>	<i>176,782</i>	<i>481,801</i>	<i>154,473</i>	<i>9,561</i>		
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 560,000</i>	<i>51,102</i>	<i>54,886</i>	<i>190,717</i>	<i>1 469,116</i>	<i>1,423</i>	<i>66,937</i>	<i>334,086</i>	<i>12,738</i>	<i>620,445</i>	<i>1 026,437</i>	<i>311,159</i>	<i>14,946</i>		

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	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
279	Тертые 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 лимонном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	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	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				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 курагой	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 птицы	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	3,528	16,920	3,072	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	Мg	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				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>				
<i>Обед</i>																		
45	Салат из белокачанной 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	4,356	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	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>	<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>				

...ля: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																			
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					
376	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965					
	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	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	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400					
	Итого за Завтрак	520,000	17,010	15,135	57,824	439,346	0,370	3,979	93,855	0,456	396,075	387,616	78,864	3,595					
<i>Промежуточное питание</i>																			
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		0,580	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	0,800	2,300	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	10,500	10,500	0,320					
	Итого за Промежуточное питание	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>																			
67	Винегрет овощной	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					
103	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	12,551	0,559					
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	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	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	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	0,180	0,180	32,850	56,250	18,000	1,260					
	Итого за Обед	855,000	29,403	36,721	92,021	819,009	0,911	18,086	502,281	6,790	115,431	479,335	202,166	9,427					
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 545,000	49,213	58,251	176,470	1 434,155	1,330	23,045	662,736	10,396	547,406	935,951	318,830	13,782					

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																			
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	30,840	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	0,150	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	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400					
	Итого за Завтрак	450,000	19,722	14,303	75,067	510,527	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,786	49,444	3,812					
<i>Промежуточное питание</i>																			
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		0,580	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	0,800	2,300	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					
	Итого за Промежуточное питание	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>																			
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	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	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015					
260	Гуляш из говядины	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871					
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741					
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360													
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680					
	Итого за Обед	870,000	28,322	26,049	81,663	685,161	0,687	66,946	2 106,151	8,441	136,556	433,406	150,729	5,965					
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 490,000	50,844	46,747	183,355	1 371,488	1,068	69,461	2 261,706	13,021	516,931	819,192	237,973	10,627					

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

№ реп.	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	Мg
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	3,357
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	129,500	0,150	36,500	62,000	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>0,335</i>	<i>0,951</i>	<i>106,955</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	0,039	0,580	87,000	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	0,010	0,400	65,600	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	0,049	0,980	23,200	0,500	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>0,099</i>	<i>0,980</i>	<i>175,800</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
102	Икра овоцная	100	1,700	9,000	9,000	0,020	7,000	136,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
294	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	0,237	9,504	148,661	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
173	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	0,139	1,584	311,401	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925
376	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	0,267	1,909,960	190,960	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,001	0,100	1,518	0,180	4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	0,240	0,240	155,400	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>39,133</i>	<i>39,267</i>	<i>104,898</i>	<i>0,904</i>	<i>18,428</i>	<i>262,131</i>	<i>8,593</i>	<i>174,677</i>	<i>580,639</i>	<i>226,810</i>	<i>11,328</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>77,692</i>	<i>64,107</i>	<i>174,465</i>	<i>1,288</i>	<i>20,359</i>	<i>435,686</i>	<i>13,623</i>	<i>422,442</i>	<i>1 058,365</i>	<i>326,104</i>	<i>15,845</i>

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

№ реп.	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	Мg
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	250	10,000	6,287	38,515	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	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	129,500	0,150	36,500	62,000	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	0,039	0,580	87,000	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	0,039	0,580	65,600	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	0,002	0,300	25,600	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>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>178,200</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
33	Сырок отварной,	100	1,500	0,100	8,800	0,020	10,000	42,000	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	0,083	25,662	101,342	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
268	Бигетки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	0,348	1,828	373,537	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	0,119	19,200	266,978	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	0,011	3,600	16,920	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	0,240	0,240	155,400	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>30,882</i>	<i>39,617</i>	<i>118,127</i>	<i>0,821</i>	<i>41,350</i>	<i>304,033</i>	<i>7,615</i>	<i>175,521</i>	<i>394,346</i>	<i>109,106</i>	<i>7,951</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 500,000</i>	<i>53,064</i>	<i>59,266</i>	<i>208,144</i>	<i>1,356</i>	<i>44,241</i>	<i>382,988</i>	<i>11,493</i>	<i>619,184</i>	<i>938,982</i>	<i>265,792</i>	<i>13,336</i>

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

№ п.п.	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
			<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	
173	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	
376	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,496	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164	
	Чай без сахара	200	0,222	0,077	1,685	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>560,000</i>	<i>25,687</i>	<i>23,544</i>	<i>75,120</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>8,433</i>	
			<i>Промежуточное питание</i>											
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (курага)	10	0,320	0,030	5,100	23,200	0,010	0,550	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>3,150</i>	<i>33,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>	
			<i>Обед</i>											
63	Салат из моркови с курагой	100	1,755	0,125	11,658	56,462	0,067	5,150	1,958,329	0,930	41,658	66,857	46,605	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	20,031	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	
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	
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	
	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>870,000</i>	<i>45,566</i>	<i>27,413</i>	<i>105,716</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>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>207,461</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>	
	День/неделя: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше													
№ респ.	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
			<i>Завтрак</i>											
209	Ябло отварное	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 без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	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>550,000</i>	<i>27,217</i>	<i>19,499</i>	<i>63,322</i>	<i>541,246</i>	<i>0,560</i>	<i>3,871</i>	<i>274,655</i>	<i>1,608</i>	<i>272,763</i>	<i>547,036</i>	<i>6,885</i>	
			<i>Промежуточное питание</i>											
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	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	
	<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>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	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	0,620	
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,943	69,491	23,032	
229	Рыба, тушенная с овощами	130	22,027	19,092	14,479	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492	0,231	20,350	111,852	44,332	1,741	
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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>37,142</i>	<i>32,300</i>	<i>77,654</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>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>168,521</i>	<i>1 350,160</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>	

№ респ.	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
			<i>Завтрак</i>											
209	Ябло отварное	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 без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	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>550,000</i>	<i>27,217</i>	<i>19,499</i>	<i>63,322</i>	<i>541,246</i>	<i>0,560</i>	<i>3,871</i>	<i>274,655</i>	<i>1,608</i>	<i>272,763</i>	<i>547,036</i>	<i>6,885</i>	
			<i>Промежуточное питание</i>											
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	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	
	<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>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	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	0,620	
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,943	69,491	23,032	
229	Рыба, тушенная с овощами	130	22,027	19,092	14,479	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492	0,231	20,350	111,852	44,332	1,741	
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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>37,142</i>	<i>32,300</i>	<i>77,654</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>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>168,521</i>	<i>1 350,160</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>	

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	С		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	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	
Вторник - 1 неделя	51,102	54,886	190,717	1 469,116	1,423	66,937	334,086	12,738	620,445	1 026,437	311,159	14,946	
Среда - 1 неделя	57,089	61,502	181,778	1 512,722	1,229	67,894	2 879,555	16,034	290,291	926,954	369,020	16,877	
Четверг - 1 неделя	49,254	53,373	184,102	1 419,064	0,993	74,477	859,040	12,530	524,658	816,053	213,918	11,022	
Пятница - 1 неделя	49,213	58,251	176,470	1 434,155	1,330	23,045	662,736	10,396	547,406	935,951	318,830	13,782	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,583	62,169	177,466	1 513,340	1,200	54,315	1 316,347	13,750	496,918	1 013,452	292,598	14,392	
Понедельник - 2 недели	50,844	46,747	183,355	1 371,488	1,068	68,461	2 261,706	13,021	516,931	819,192	237,973	10,627	
Вторник - 2 недели	77,692	64,107	174,465	1 607,916	1,288	20,359	435,686	13,623	422,442	1 058,365	326,104	15,845	
Среда - 2 недели	53,064	59,266	208,144	1 585,723	1,356	44,241	382,988	11,493	619,184	938,982	265,792	13,336	
Четверг - 2 недели	74,053	57,352	207,461	1 656,546	1,333	24,288	3 200,565	14,785	302,561	1 175,191	388,807	15,327	
Пятница - 2 недели	66,869	58,234	168,521	1 350,160	1,338	92,372	1 210,974	12,125	501,928	1 230,401	351,804	14,963	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	64,504	57,141	188,389	1 514,367	1,277	49,944	1 498,384	13,009	472,609	1 044,426	314,096	14,020	
ИТОГО среднее за 2 недели	61,544	59,655	182,928	1 513,854	1,239	52,130	1 407,366	13,380	484,764	1 028,939	303,347	14,206	

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Промежуточные питани		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 недели	450,000	870,000	1 490,000
Вторник - 2 недели	450,000	870,000	1 490,000
Среда - 2 недели	520,000	900,000	1 590,000
Четверг - 2 недели	560,000	870,000	1 600,000
Пятница - 2 недели	550,000	900,000	1 620,000
ИТОГО среднее за 2 недели	502	869	1 541