

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая



Фионов Т.В.

« 01 » марта 2024г.

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

СОГЛАСОВАНО

Директор

С.В. Сидорова



2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая



Фионов Т.В.

« 01 » марта 2024г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет														
№ 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	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		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>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>12,374</i>	<i>65,289</i>	<i>444,037</i>	<i>0,280</i>	<i>0,471</i>	<i>78,055</i>	<i>1,270</i>	<i>305,605</i>	<i>278,696</i>	<i>42,974</i>	<i>3,388</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	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>														
	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	9,243	81,152	0,066	20,443	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Каша перловая с курицей	200	17,552	14,965	38,682	359,091	0,129	3,664	381,240	1,206	43,720	301,730	42,580	2,359
348	Компот 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	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>24,167</i>	<i>26,065</i>	<i>77,355</i>	<i>649,148</i>	<i>0,392</i>	<i>28,667</i>	<i>542,791</i>	<i>5,407</i>	<i>133,283</i>	<i>429,201</i>	<i>92,757</i>	<i>4,900</i>
Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет		1 275,000	44,281	44,834	169,269	1 268,985	0,721	30,118	687,446	9,827	474,788	776,897	173,531	9,138

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

День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет														
№ 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>														
	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
173	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
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>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 (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
294	Котлеты рубленые 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
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076		0,160	17,142	93,245	36,953	1,452
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
<i>Итого за Обед</i>		<i>725,000</i>	<i>29,978</i>	<i>19,569</i>	<i>78,351</i>	<i>613,803</i>	<i>0,735</i>	<i>59,660</i>	<i>187,931</i>	<i>6,732</i>	<i>146,274</i>	<i>418,184</i>	<i>157,015</i>	<i>7,335</i>
Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет		1 355,000	49,310	37,630	155,835	1 167,176	1,172	62,219	262,086	10,410	547,883	893,862	292,641	12,031

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели 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 рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			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	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>24,511</i>	<i>18,548</i>	<i>64,393</i>	<i>523,437</i>	<i>0,467</i>	<i>6,409</i>	<i>84,785</i>	<i>5,548</i>	<i>75,219</i>	<i>364,281</i>	<i>169,850</i>	<i>7,344</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	1,432	4,183	8,645	77,932	0,055	16,443	161,551	1,956	25,723	40,781	18,212	0,803
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	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>23,483</i>	<i>27,685</i>	<i>60,196</i>	<i>585,013</i>	<i>0,498</i>	<i>51,666</i>	<i>945,871</i>	<i>6,290</i>	<i>116,293</i>	<i>351,421</i>	<i>102,322</i>	<i>6,052</i>
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 365,000	50,794	52,628	151,214	1 284,250	1,014	59,055	1 097,256	14,988	227,412	784,702	309,972	14,246
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>29,339</i>	<i>28,731</i>	<i>23,962</i>	<i>472,866</i>	<i>0,319</i>	<i>1,142</i>	<i>493,455</i>	<i>2,152</i>	<i>222,345</i>	<i>480,176</i>	<i>52,924</i>	<i>6,807</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,700	3,239	11,955	84,173	0,052	6,524	160,631	1,508	16,282	57,568	15,399	0,604
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот 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	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>20,958</i>	<i>24,754</i>	<i>64,344</i>	<i>564,819</i>	<i>0,460</i>	<i>42,233</i>	<i>209,351</i>	<i>6,234</i>	<i>111,012</i>	<i>336,398</i>	<i>96,644</i>	<i>5,307</i>
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 245,000	52,807	59,920	115,581	1 215,885	0,820	44,255	711,206	11,166	361,257	879,274	187,068	12,944

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	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
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	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>460,000</i>	<i>16,867</i>	<i>11,631</i>	<i>50,359</i>	<i>376,873</i>	<i>0,398</i>	<i>3,679</i>	<i>65,855</i>	<i>0,908</i>	<i>375,709</i>	<i>414,078</i>	<i>98,726</i>	<i>3,896</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
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 рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			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>29,871</i>	<i>25,930</i>	<i>78,892</i>	<i>670,330</i>	<i>0,802</i>	<i>11,984</i>	<i>334,211</i>	<i>4,881</i>	<i>99,206</i>	<i>428,594</i>	<i>187,303</i>	<i>8,240</i>
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 355,000</i>	<i>49,538</i>	<i>43,956</i>	<i>155,876</i>	<i>1 223,003</i>	<i>1,249</i>	<i>16,643</i>	<i>466,666</i>	<i>8,939</i>	<i>510,815</i>	<i>911,672</i>	<i>323,829</i>	<i>12,986</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		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>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>12,374</i>	<i>65,289</i>	<i>444,037</i>	<i>0,280</i>	<i>0,471</i>	<i>78,055</i>	<i>1,270</i>	<i>305,605</i>	<i>278,696</i>	<i>42,974</i>	<i>3,388</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	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>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	120	32,151	6,626	1,492	194,201	0,098	0,028	19,150	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	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>49,481</i>	<i>20,931</i>	<i>74,839</i>	<i>693,443</i>	<i>0,553</i>	<i>22,512</i>	<i>209,981</i>	<i>6,672</i>	<i>136,214</i>	<i>580,709</i>	<i>194,948</i>	<i>6,412</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 345,000</i>	<i>69,595</i>	<i>39,700</i>	<i>166,753</i>	<i>1 313,280</i>	<i>0,882</i>	<i>23,963</i>	<i>354,636</i>	<i>11,092</i>	<i>477,719</i>	<i>928,405</i>	<i>275,722</i>	<i>10,650</i>

День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		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 (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	6,024	66,080	0,051	8,000	0,700	1,830	9,150	28,780	11,380	0,448
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,644	88,731	0,062	16,442	172,351	1,986	27,222	58,779	18,212	0,953
294	Шницель рубленный 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
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			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>34,554</i>	<i>17,030</i>	<i>76,986</i>	<i>600,994</i>	<i>0,636</i>	<i>24,722</i>	<i>180,031</i>	<i>6,513</i>	<i>107,430</i>	<i>449,111</i>	<i>222,458</i>	<i>8,423</i>
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 285,000	64,473	36,938	137,210	1 146,910	0,949	26,453	325,986	10,968	306,745	830,587	308,762	12,339
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	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
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>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 (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
33	Свекла отварная	60	0,900	0,060	5,280	25,200	0,012	6,000		0,060	22,200	25,800	13,200	0,840
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
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	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок 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>755,000</i>	<i>28,567</i>	<i>33,473</i>	<i>98,151</i>	<i>810,680</i>	<i>0,699</i>	<i>23,518</i>	<i>247,314</i>	<i>5,892</i>	<i>127,789</i>	<i>342,904</i>	<i>85,066</i>	<i>6,497</i>
	Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет	1 385,000	47,899	51,534	175,635	1 364,053	1,136	26,077	321,469	9,570	529,398	818,582	220,692	11,193

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	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>510,000</i>	<i>25,188</i>	<i>11,949</i>	<i>63,774</i>	<i>465,206</i>	<i>0,564</i>	<i>6,271</i>	<i>17,055</i>	<i>3,198</i>	<i>83,309</i>	<i>368,451</i>	<i>188,720</i>	<i>7,241</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
	Огурцы солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	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>21,666</i>	<i>24,562</i>	<i>54,519</i>	<i>527,868</i>	<i>0,455</i>	<i>48,108</i>	<i>621,871</i>	<i>5,478</i>	<i>118,013</i>	<i>318,741</i>	<i>97,267</i>	<i>4,966</i>
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет		1 365,000	49,654	42,906	144,918	1 168,874	1,068	55,359	705,526	11,826	237,222	756,192	323,787	13,057

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<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
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	26,785	191,541	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775
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	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>490,000</i>	<i>22,200</i>	<i>19,590</i>	<i>47,032</i>	<i>455,526</i>	<i>0,361</i>	<i>3,480</i>	<i>289,255</i>	<i>0,889</i>	<i>214,345</i>	<i>401,966</i>	<i>68,994</i>	<i>5,335</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овоцная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076		0,160	17,142	93,245	36,953	1,452
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>31,815</i>	<i>26,755</i>	<i>64,630</i>	<i>598,397</i>	<i>0,571</i>	<i>43,416</i>	<i>363,949</i>	<i>5,692</i>	<i>145,647</i>	<i>505,570</i>	<i>145,273</i>	<i>5,633</i>
Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет		1 415,000	56,525	52,780	138,937	1 232,123	0,973	47,776	661,604	9,361	387,892	970,236	251,767	11,798

Возрастная группа с 7 до 11 лет					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
Понедельник - 1	44,281	44,834	169,269	1 268,985	0,721	30,118	687,446	9,827	474,788	776,897	173,531	9,138
Вторник - 1	49,310	37,630	155,835	1 167,176	1,172	62,219	262,086	10,410	547,883	893,862	292,641	12,031
Среда - 1	50,794	52,628	151,214	1 284,250	1,014	59,055	1 097,256	14,988	227,412	784,702	309,972	14,246
Четверг - 1	52,807	59,920	115,581	1 215,885	0,820	44,255	711,206	11,166	361,257	879,274	187,068	12,944
Пятница - 1	49,538	43,956	155,876	1 223,003	1,249	16,643	466,666	8,939	510,815	911,672	323,829	12,986
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	49,346	47,794	149,555	1 231,860	0,995	42,458	644,932	11,066	424,431	849,281	257,408	12,269
Понедельник - 2	69,595	39,700	166,753	1 313,280	0,882	23,963	354,636	11,092	477,719	928,405	275,722	10,650
Вторник - 2	64,473	36,938	137,210	1 146,910	0,949	26,453	325,986	10,968	306,745	830,587	308,762	12,339
Среда - 2	47,899	51,534	175,635	1 364,053	1,136	26,077	321,469	9,570	529,398	818,582	220,692	11,193
Четверг - 2	49,654	42,906	144,918	1 168,874	1,068	55,359	705,526	11,826	237,222	756,192	323,787	13,057
Пятница - 2	56,525	52,780	138,937	1 232,123	0,973	47,776	661,604	9,361	387,892	970,236	251,767	11,798
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,629	44,772	152,691	1 245,048	1,002	35,926	473,844	10,563	387,795	860,800	276,146	11,807
ИТОГО среднее за 2 недели	53,488	46,283	151,123	1 238,454	0,999	39,192	559,388	10,815	406,113	855,041	266,777	12,038
Норма СанПин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	420,000	170,000	685,000	1 275,000
Вторник - 1	460,000	170,000	725,000	1 355,000
Среда - 1	510,000	170,000	685,000	1 365,000
Четверг - 1	390,000	170,000	685,000	1 245,000
Пятница - 1	460,000	170,000	725,000	1 355,000
Понедельник - 2	420,000	170,000	755,000	1 345,000
Вторник - 2	390,000	170,000	725,000	1 285,000
Среда - 2	460,000	170,000	755,000	1 385,000
Четверг - 2	510,000	170,000	685,000	1 365,000
Пятница - 2	490,000	170,000	755,000	1 415,000
ИТОГО среднее за 2 недели	451	170	718	1 339
Норма СанПин	500		700	1 200

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	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>18,872</i>	<i>13,973</i>	<i>70,237</i>	<i>484,627</i>	<i>0,292</i>	<i>0,495</i>	<i>88,955</i>	<i>1,400</i>	<i>337,175</i>	<i>304,286</i>	<i>45,444</i>	<i>3,532</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курицей	250	22,041	18,983	48,497	452,281	0,160	4,489	397,900	1,504	53,290	377,870	52,080	2,939
348	Компот 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>840,000</i>	<i>31,016</i>	<i>35,234</i>	<i>100,418</i>	<i>856,278</i>	<i>0,508</i>	<i>37,571</i>	<i>600,211</i>	<i>7,501</i>	<i>175,603</i>	<i>549,661</i>	<i>118,977</i>	<i>6,366</i>
Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше		1 450,000	52,688	55,602	197,280	1 516,705	0,849	39,046	755,766	12,051	548,678	922,947	202,221	10,748

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
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	2,045
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>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</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 (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	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>35,115</i>	<i>25,463</i>	<i>97,242</i>	<i>764,338</i>	<i>0,902</i>	<i>78,237</i>	<i>232,381</i>	<i>8,825</i>	<i>186,918</i>	<i>503,077</i>	<i>189,553</i>	<i>8,891</i>
Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше		1 560,000	57,297	45,112	187,259	1 393,884	1,437	81,148	311,336	12,703	630,581	1 047,713	346,239	14,276

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные 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 рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	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	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>27,916</i>	<i>19,750</i>	<i>75,452</i>	<i>592,247</i>	<i>0,553</i>	<i>6,199</i>	<i>65,055</i>	<i>5,683</i>	<i>84,440</i>	<i>417,186</i>	<i>196,943</i>	<i>8,405</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	1,821	5,233	10,980	98,202	0,070	20,762	202,311	2,467	31,443	51,491	23,032	1,015
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>30,628</i>	<i>35,817</i>	<i>78,770</i>	<i>761,197</i>	<i>0,661</i>	<i>66,906</i>	<i>1 320,051</i>	<i>8,212</i>	<i>151,317</i>	<i>464,481</i>	<i>135,182</i>	<i>7,770</i>
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 570,000	61,344	61,962	180,847	1 529,244	1,263	74,085	1 451,706	17,045	271,657	950,667	369,925	17,025
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	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>38,709</i>	<i>38,465</i>	<i>30,295</i>	<i>623,586</i>	<i>0,411</i>	<i>1,468</i>	<i>656,855</i>	<i>3,004</i>	<i>290,385</i>	<i>631,836</i>	<i>67,444</i>	<i>8,661</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,124	4,049	14,942	105,209	0,065	8,155	200,781	1,884	20,333	71,958	19,247	0,754
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот 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>840,000</i>	<i>26,811</i>	<i>32,340</i>	<i>83,734</i>	<i>734,163</i>	<i>0,592</i>	<i>55,112</i>	<i>261,685</i>	<i>8,314</i>	<i>148,313</i>	<i>433,615</i>	<i>126,249</i>	<i>7,031</i>
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 460,000	68,030	77,240	141,304	1 535,949	1,044	57,460	926,940	14,098	466,598	1 128,151	231,193	16,522

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
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	2,045
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	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>19,717</i>	<i>13,219</i>	<i>62,892</i>	<i>453,046</i>	<i>0,496</i>	<i>4,031</i>	<i>70,655</i>	<i>1,108</i>	<i>417,763</i>	<i>483,036</i>	<i>119,786</i>	<i>4,585</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Котлеты рубленые 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
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	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>855,000</i>	<i>33,723</i>	<i>31,846</i>	<i>92,243</i>	<i>792,819</i>	<i>0,918</i>	<i>17,546</i>	<i>494,781</i>	<i>6,889</i>	<i>114,531</i>	<i>499,135</i>	<i>222,566</i>	<i>9,517</i>
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 545,000	56,240	51,460	181,760	1 421,665	1,463	22,557	632,036	11,147	568,194	1 051,171	380,152	14,952

День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>19,722</i>	<i>14,303</i>	<i>75,067</i>	<i>510,527</i>	<i>0,332</i>	<i>0,535</i>	<i>88,955</i>	<i>1,430</i>	<i>344,475</i>	<i>316,786</i>	<i>49,444</i>	<i>3,812</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (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>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	130	35,691	6,911	1,552	211,151	0,109	0,028	20,500	2,196	22,020	262,440	130,010	2,155
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
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	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>57,095</i>	<i>25,957</i>	<i>94,238</i>	<i>848,066</i>	<i>0,694</i>	<i>34,273</i>	<i>255,331</i>	<i>8,448</i>	<i>176,298</i>	<i>691,635</i>	<i>231,291</i>	<i>7,937</i>
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 520,000	79,617	46,655	195,930	1 534,393	1,075	35,788	410,886	13,028	556,673	1 077,421	318,535	12,599

№ рен.	День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
223		Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376		Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	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
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</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>
<i>Промежуточное питание</i>															
338		Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	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	0,500	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>															
42		Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	10,061	110,264	0,086	13,359	1,167	3,052	15,328	48,113	19,002	0,749
82		Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,979	109,001	0,077	20,761	213,111	2,497	32,942	69,489	23,031	1,165
294		Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
173		Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,496	0,496	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	0,180	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	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
		<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>40,311</i>	<i>22,279</i>	<i>97,734</i>	<i>754,804</i>	<i>0,803</i>	<i>34,460</i>	<i>221,978</i>	<i>8,614</i>	<i>135,005</i>	<i>543,802</i>	<i>268,352</i>	<i>10,193</i>
		<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>78,870</i>	<i>47,119</i>	<i>167,301</i>	<i>1 418,780</i>	<i>1,187</i>	<i>36,391</i>	<i>395,533</i>	<i>13,644</i>	<i>382,770</i>	<i>1 021,528</i>	<i>367,646</i>	<i>14,710</i>

№ рен.	День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
173		Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
376		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	2,045
		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
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</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 (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	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>															
33		Свекла отварная	100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000	0,100	0,100	37,000	43,000	22,000	1,400
101		Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
268		Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202		Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193	
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	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
		<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>33,519</i>	<i>37,262</i>	<i>121,914</i>	<i>960,221</i>	<i>0,841</i>	<i>30,748</i>	<i>287,686</i>	<i>6,462</i>	<i>164,159</i>	<i>415,811</i>	<i>108,674</i>	<i>8,039</i>
		<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 590,000</i>	<i>55,701</i>	<i>56,911</i>	<i>211,931</i>	<i>1 589,767</i>	<i>1,376</i>	<i>33,659</i>	<i>366,641</i>	<i>10,340</i>	<i>607,822</i>	<i>960,447</i>	<i>265,360</i>	<i>13,424</i>

День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блю́д	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>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
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	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>560,000</i>	<i>28,657</i>	<i>14,469</i>	<i>75,340</i>	<i>548,176</i>	<i>0,657</i>	<i>6,711</i>	<i>21,505</i>	<i>3,797</i>	<i>94,980</i>	<i>424,316</i>	<i>218,423</i>	<i>8,323</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
	Огурцы соленые порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот 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>840,000</i>	<i>27,460</i>	<i>30,546</i>	<i>69,764</i>	<i>666,748</i>	<i>0,588</i>	<i>61,485</i>	<i>779,051</i>	<i>6,738</i>	<i>152,563</i>	<i>406,611</i>	<i>125,417</i>	<i>6,421</i>
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 570,000	58,917	51,410	171,729	1 390,724	1,294	69,176	867,156	13,685	283,443	899,927	381,640	15,594

День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блю́д	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
175	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
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	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>24,510</i>	<i>21,415</i>	<i>58,524</i>	<i>527,546</i>	<i>0,434</i>	<i>3,819</i>	<i>297,855</i>	<i>0,956</i>	<i>251,075</i>	<i>451,616</i>	<i>81,864</i>	<i>5,805</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	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>36,939</i>	<i>33,906</i>	<i>83,379</i>	<i>759,535</i>	<i>0,704</i>	<i>54,199</i>	<i>425,351</i>	<i>7,767</i>	<i>184,112</i>	<i>595,741</i>	<i>174,593</i>	<i>6,849</i>
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 620,000	63,959	61,756	169,178	1 465,281	1,179	58,898	731,606	11,503	463,087	1 110,057	293,957	13,484

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	52,688	55,602	197,280	1 516,705	0,849	39,046	755,766	12,051	548,678	922,947	202,221	10,748
Вторник - 1	57,297	45,112	187,259	1 393,884	1,437	81,148	311,336	12,703	630,581	1 047,713	346,239	14,276
Среда - 1	61,344	61,962	180,847	1 529,244	1,263	74,085	1 451,706	17,045	271,657	950,667	369,925	17,025
Четверг - 1	68,030	77,240	141,304	1 535,949	1,044	57,460	926,940	14,098	466,598	1 128,151	231,193	16,522
Пятница - 1	56,240	51,460	181,760	1 421,665	1,463	22,557	632,036	11,147	568,194	1 051,171	380,152	14,952
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	59,120	58,275	177,690	1 479,489	1,211	54,859	815,557	13,409	497,142	1 020,130	305,946	14,705
Понедельник - 2	79,617	46,655	195,930	1 534,393	1,075	35,788	410,886	13,028	556,673	1 077,421	318,535	12,599
Вторник - 2	78,870	47,119	167,301	1 418,780	1,187	36,391	395,533	13,644	382,770	1 021,528	367,646	14,710
Среда - 2	55,701	56,911	211,931	1 589,767	1,376	33,659	366,641	10,340	607,822	960,447	265,360	13,424
Четверг - 2	58,917	51,410	171,729	1 390,724	1,294	69,176	867,156	13,685	283,443	899,927	381,640	15,594
Пятница - 2	63,959	61,756	169,178	1 465,281	1,179	58,898	731,606	11,503	463,087	1 110,057	293,957	13,484
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	67,413	52,770	183,214	1 479,789	1,222	46,782	554,364	12,440	458,759	1 013,876	325,428	13,962
ИТОГО среднее за 2 недели	63,267	55,523	180,452	1 479,639	1,217	50,821	684,961	12,925	477,951	1 017,003	315,687	14,334
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	440,000	170,000	840,000	1 450,000
Вторник - 1	520,000	170,000	870,000	1 560,000
Среда - 1	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Четверг - 1	450,000	170,000	840,000	1 460,000
Пятница - 1	520,000	170,000	855,000	1 545,000
Понедельник - 2	450,000	170,000	900,000	1 520,000
Вторник - 2	450,000	170,000	870,000	1 490,000
Среда - 2	520,000	170,000	900,000	1 590,000
Четверг - 2	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Пятница - 2	550,000	170,000	900,000	1 620,000
ИТОГО среднее за 2 недели	502	170	866	1 538
Норма СанПин	550		800	1 350