

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря



" 1 " июня 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

" 1 " июня 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

Фионов Т.В.

" 1 " июня 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

Детей/неделя: Повзрасьник - 1 неделя 7-11 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	Мг	Fe				
						Загрузка												
		100	13,692	10,097	45,942	338,722	0,119	0,200	37,500	1,100	270,910	219,550	22,000	1,358				
204	Рисовое отварное с сыром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			8,240	4,400	0,859				
276	Чай с сахаром	40	3,040	0,230	19,640	91,050	0,044			0,440	8,000	36,000	5,000	0,440				
	Хлеб пшеничный	120	0,160	0,049	14,740	70,500	0,043	13,000		0,300	24,000	14,500	13,500	3,200				
338	Фрукт (яблоко)	120				356,640	0,209	13,000	78,000	1,800	392,000	276,200	45,500	3,937				
	Итого за Загрузку	370,000	17,532	12,048	93,313	686,040												
						Обед												
71	Пюрево каша	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	0,600	0,300	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420				
103	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,608	5,512	13,000	140,241	0,700	7,604	170,831	2,416	33,861	105,479	21,013	1,813				
392	Пельмени	185	14,444	32,470	30,469	553,054	0,981		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,076				
342	Каша молочная	180	0,198	0,034	12,552	37,240				0,320	6,000	19,500	4,200	0,310				
	Хлеб пшеничный	30	2,240	0,240	14,560	70,500	0,033			0,090	21,000	32,400	12,000	0,840				
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,350	0,295	14,490	77,200	0,120	0,120										
	Итого за Обед	641,000	22,770	39,313	109,071	913,323	0,881	13,224	234,272	3,146	85,409	183,679	38,204	3,513				
						Полдник												
415	Протеин сократый	100	10,556	12,481	67,915	426,565	0,154		43,785	5,920	36,787	108,713	15,316	1,483				
177	Чай с сахаром	200	0,276	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,200	0,883				
	Итого за Полдник	300,000	10,792	12,726	81,078	491,314	0,156	1,700	44,363	5,928	43,337	117,913	20,396	2,366				
	Итого за Повзрасьник - 1 неделя 7-11 лет	1 565,000	56,034	65,819	283,464	1 959,389	0,166	34,324	376,993	10,974	426,647	571,802	124,510	13,878				
						Ужин												
						Загрузка												
116	Макароны (варенные)	10	0,080	7,250	0,120	66,310	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020				
	Пельмени	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,730	14,300	43,000	10,000	1,350				
175	Воздух молочный "Дружба"	200	5,832	6,708	23,771	219,471	0,128	1,200	38,000	0,159	123,650	149,720	23,510	0,795				
384	Кефирный напиток	300	2,720	2,250	16,220	94,500	0,030	0,390	0,000	0,000								
	Батон	40	2,840	0,400	18,400	89,000	0,044			0,600	7,600	26,000	3,200	0,480				
	Итого за Загрузку	500,000	14,332	24,298	105,260	648,671	0,242	1,390	93,000	3,249	147,130	224,720	30,720	2,246				
						Обед												
71	Овощное пюре картофельное	60	0,470	0,080	1,440	6,800	0,018	4,200	18,001	0,050	10,200	18,001	8,400	0,200				
103	Суп гороховый на курином бульоне	200	4,178	2,279	9,952	70,481	0,053	3,004	170,831	1,097	13,222	45,819	10,012	0,602				
203	Пельмени (запеченная батона)	380	23,407	13,676	6,083	215,263	0,131	0,394	3,174	1,172	14,280	317,475	24,174	0,983				
128	Картофельное пюре	180	0,224	3,853	23,431	141,572	0,127	27,995	19,000	0,420	40,720	96,270	34,500	1,332				
248	Каша из смеси рисовой	180	0,240	0,240	18,262	74,505	0,005	0,180		0,330	6,000	19,500	4,200	0,230				
	Хлеб пшеничный	30	2,250	0,290	14,490	77,200	0,120	0,120		0,090	21,000	32,400	12,000	0,840				
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,350	0,295	14,490	77,200	0,120	0,120										
	Итого за Обед	540,000	36,313	21,018	82,520	672,797	0,532	17,893	211,006	3,117	113,392	458,932	98,711	4,579				
						Полдник												
406	Пюрево с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	233,483	0,124	3,923	31,927	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741				
	Рисовая	100	3,900	3,800	8,401	108,000	0,040	0,640	66,000	0,200	748,000	184,000	28,000	0,200				
	Итого за Полдник	200,000	11,912	15,549	59,467	441,483	0,164	4,563	97,927	4,880	272,561	268,104	42,222	1,941				
	Итого за Ужин - 1 неделя 7-11 лет	1 540,000	64,058	61,125	245,253	1 002,355	0,400	43,015	402,043	10,760	533,103	978,779	191,163	8,466				

День/неделя: Среды - 1 неделя 7-11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и сухими фруктами	170	22,811	13,204	46,436	406,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
277	Чай с сахаром	200	0,226	0,055	13,163	54,708	0,002	1,700	0,008	6,530	9,120	4,800	0,003	
328	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,200	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,300	3,300	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	360,000	26,687	14,179	93,979	618,779	0,213	17,326	83,560	219,790	373,740	66,810	5,688	
Обед														
71	Пюре из свеклы паровое	60	0,660	0,120	2,780	14,400	0,036	15,000	0,020	8,400	15,600	12,000	0,540	
88/2011	Шоу из свиной сагеты на бульоне	200	1,614	4,665	9,331	86,017	0,067	20,435	1,967	27,282	44,011	18,542	0,777	
268	Котлеты рыбные из мяса	90	13,739	20,745	12,415	288,741	0,206	1,066	18,204	1,268	26,840	134,210	20,340	1,655
304	Пюре из брокколи с маслом	110	17,283	4,101	20,128	250,001	0,608		16,000	0,565	90,900	248,300	40,470	5,137
	Сев в соусе сметане	180	0,990	0,180	21,900	91,800	0,018		3,600	0,180	12,600	7,200	0,540	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,022		0,320	6,000	19,300	4,200	0,320	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,390	14,900	77,700	0,120		0,020	21,000	27,500	13,000	0,860	
	Итого за Обед	740,000	28,116	31,047	111,384	879,844	1,108	40,281	109,252	4,920	181,312	512,301	154,752	9,763
Вечер														
406	Пирог из сметаны и яблок	100	13,972	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	320,372	27,016	2,216
316	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	52,284	0,001	0,150	0,300	6,900	9,340	4,400	0,829	
	Итого за Вечер	300,000	14,172	14,562	58,219	415,382	0,153	19,950	115,587	4,866	69,169	167,767	27,816	3,045
	Итого за Среды - 1 неделя 7-11 лет	1 600,000	72,025	59,782	263,582	1 916,049	1,566	77,487	588,619	13,646	470,362	1 032,938	248,878	18,708
День/неделя: Четвери - 1 неделя 7-11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак														
209	Яблоко отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,030		250,000	0,600	35,000	192,000	12,000	2,300
124	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,636	32,723	224,231	0,069	1,335	35,000	0,192	121,840	144,450	32,520	0,327
384	Каша из цель зерна "Каша со сухими фруктами и маслом"	200	2,460	2,250	15,380	85,010	0,020	0,200	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,260	0,400	24,600	117,500	0,055		0,530	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого за Завтрак	500,000	24,468	19,800	79,403	584,171	0,224	1,623	394,000	1,052	186,680	268,910	31,120	2,577
Обед														
71	Пюре из свеклы	60	0,540	0,090	1,710	10,368	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,900	10,200	0,420
95	Распущенный картофель на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	92,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	12,321	0,671
204	Шницель рыбный из мяса птицы	90	16,170	18,586	11,616	280,262	0,123	1,476	55,440	2,163	29,196	130,808	19,044	1,722
173	Каша гречневая молочная	150	4,695	4,122	21,180	140,441	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	24,220	0,326
342	Молоко сладкое	100	0,528	0,024	12,353	37,240								
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,023		0,320	6,000	19,300	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,390	14,490	77,700	0,120		0,020	21,000	27,500	13,000	0,840	
	Итого за Обед	310,000	28,197	28,097	69,484	513,493	0,228	18,970	300,872	4,688	99,688	497,288	136,983	6,543
Вечер														
415	Салат овощной	100	9,902	7,495	66,494	272,597	0,160		23,220	2,373	24,786	100,278	15,612	1,352
	Сметана	200	3,640	5,030	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	118,000	20,000	0,300	
	Итого за Вечер	300,000	15,492	12,495	75,894	377,597	0,220	1,800	63,220	2,577	266,786	208,178	15,612	1,652
	Итого за Четвери - 1 неделя 7-11 лет	1 540,000	68,081	60,398	244,783	1 895,743	0,970	22,395	658,297	9,663	553,134	1 058,536	284,117	11,674

День/неделя: Пятница - 1 неделя 7-11 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	Мг	Fe
<i>Запасное</i>														
268	Биточко мясное с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	30,421	3,096	32,499	140,600	22,601	1,789
269	Салатик овощной	150	3,643	3,364	36,008	198,821	0,087	16,000	46,230	8,280	8,280	8,280	8,280	0,859
276	Чай с сахаром	200	0,780	0,051	13,843	53,388	0,001	0,100	0,500	4,050	4,000	4,000	4,000	0,460
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,720	19,680	94,000	0,048	0,800	8,000	8,000	26,000	5,000	6,600	0,640
	<i>Итого за Запасное</i>	370,000	21,665	29,714	63,730	689,272	0,441	1,774	36,921	4,941	39,699	171,600	41,240	1,841
<i>Обед</i>														
71	Овощи свежие паровые	60	0,420	0,060	1,140	6,000	0,018	4,700	15,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
101	Суп картофельный с картоф.	200	4,302	2,248	12,365	86,465	0,086	13,064	150,993	1,019	13,220	63,124	18,048	0,822
279	Рыба, тушенная с овощами	120	19,284	16,808	1,331	198,755	0,133	1,856	102,618	2,440	55,783	270,816	66,878	1,079
178	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	22,421	141,372	0,173	27,992	19,000	0,179	40,220	96,820	24,510	1,232
357	Кашка	180	21,262		88,110	88,110		0,396		0,018	1,080	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	20	3,280	0,720	14,360	70,500	0,023	0,320	6,000	6,000	19,500	4,200	0,230	0,230
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,930	14,490	77,760	0,120	0,120	0,090	21,900	37,300	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	22,083	24,369	89,129	669,707	0,561	46,611	380,512	4,116	148,512	516,191	144,374	4,748
<i>Полдник</i>														
410	Пюре из картофеля с горошком	100	7,651	10,444	35,662	420,712	0,115	0,262	28,612	4,574	28,122	80,827	14,729	1,708
177	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,463	51,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,800	0,853
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	7,887	10,499	49,125	472,500	0,117	1,967	29,192	4,582	34,672	89,947	19,609	2,591
	<i>Итого за Пятницу - 1 неделю 7-11 лет</i>	1.580,000	61,927	84,883	281,134	1.834,474	1,123	40,372	506,615	13,609	340,674	817,498	205,423	11,209

День/неделя: Суббота - 1 неделя 7-11 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	Мг	Fe
<i>Запасное</i>														
13	Сыр (горячий)	15	2,900	2,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
120	Сыр мягкий с сахарными злаками	200	4,624	3,870	17,699	123,042	0,067	1,200	26,400	0,216	120,212	105,600	16,912	0,410
177	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,463	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,800	0,853
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,400	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сыр 200 мл в упаковке	200	22,400	0,000	93,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Запасное</i>	615,000	11,610	6,240	274,662	409,490	0,128	5,220	61,400	1,019	292,482	236,750	41,742	4,723
<i>Обед</i>														
	Нера очищенная	60	1,020	5,400	3,480	81,600	0,012	4,200	1,800	24,600	22,200	9,000	0,420	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,709	18,942	0,830
279	Тфтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,223	13,028	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,540	147,110	24,580	1,140
173	Каша гречневая вязкая	150	4,605	4,122	21,180	140,401	0,160	18,000	12,040	0,236	132,210	74,220	2,316	
348	Вяленое на сульфитов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,780	0,740	14,260	70,500	0,023	0,320	6,000	0,320	6,000	4,200	0,130	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,550	0,930	14,490	77,760	0,120	0,120	0,090	21,900	37,300	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	25,615	35,628	89,707	823,670	0,468	26,012	282,171	9,816	129,912	289,129	147,847	6,977
<i>Полдник</i>														
424	Биточко домашнее	100	12,203	12,257	77,613	474,029	0,125		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
337	Кашка витаминизированная	200	24,180		97,904			0,440		0,020	2,700	1,800	0,600	0,050
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	22,300	12,257	191,812	371,898	0,173	0,440	59,400	5,330	34,950	131,215	18,383	1,817
	<i>Итого за Субботу - 1 неделю 7-11 лет</i>	1.715,000	48,948	56,625	273,682	1.807,868	0,781	31,274	481,261	16,165	487,824	771,064	207,972	13,217

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша манная молочная	300	4.281	3.551	24.781	118.721	0.059	0.988	23.200	0.320	97.888	36.450	14.322	0.318
184	Вафельный коржики	300	2.220	2.250	16.320	92.500	0.030	0.200	9.000	0.060				
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.120	19.680	94.000	0.044	0.440	8.000	0.300	26.000	5.000	0.210	
318	Фрукт (близко)	130	0.600	0.600	14.700	70.300	0.045	15.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.200	
	Итого за Воскресенье	590,000	10,141	6,771	73,481	487,291	0,178	18,178	33,200	1,120	129,888	128,950	33,472	6,818
71	Панцирля свекла порционная	50	0.660	0.120	2.280	14.000	0.036	15.000	100.000	0.420	8.400	15.600	12.000	0.500
108	Суп с овсянкой на курином бульоне	300	4.223	2.119	10.749	140.192	0.094	9.240	195.300	2.190	23.714	30.302	17.896	1.024
359	Жареное по-домашнему	200	14.329	16.975	73.125	202.011	0.211	22.240	48.720	2.965	32.950	198.740	45.580	2.487
349	Панчик из свиного шпика	180	0.144	0.144	14.504	64.800	0.011	3.600		0.072	3.000	12.500	4.200	0.330
	Хлеб пшеничный	20	2.280	0.240	14.760	70.300	0.032	0.310	6.000	0.310	6.000	12.500	4.200	0.330
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2.250	0.300	14.490	71.700	0.170	0.170		0.090	21.000	27.500	12.000	0.820
	Итого за Субботу	700,000	24,736	27,148	99,822	689,692	0,285	37,209	334,021	6,067	109,721	337,692	24,916	6,819
406	Пирожок с повидлом	100	0.944	0.051	64.593	304.118	0.124	0.163	51.937	4.670	28.924	99.237	14.875	1.713
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.288	0.091	0.100	0.100	8.240	4.990	8.240	4.400	0.850
	Итого за Пятницу	480,000	9,244	11,682	77,636	417,206	0,215	0,263	52,127	4,670	33,684	107,477	19,273	2,572
	Итого за Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет	1 590,000	43,621	43,911	245,155	1 545,100	0,308	24,434	438,658	11,857	364,096	974,119	147,063	12,679

День/неделя: Понедельник - 2 недели 7-11 лет														
№ респ.	Наименование дней недели, блока	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>Закупка</i>														
310	Омлет картофельный	150	23,717	27,334	4,565	267,281	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,020	32,040	4,777
376	Чай с сахаром	200	0,100	0,051	17,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,440
	Хлеб пшеничный	40	5,040	0,320	19,840	94,000	0,044	0,440	8,800	26,080	5,680	5,680	0,440	0,440
378	Фрукт (яблоко)	150	0,690	0,680	14,700	70,500	0,045	13,000	0,200	24,800	16,500	13,500	3,200	0,440
<i>Итого за Закупку</i>		340,000	28,557	28,277	37,888	395,669	0,248	13,971	493,400	2,772	224,600	471,770	55,540	9,276
<i>Обед</i>														
71	Омлет сливочный порционный	60	0,420	0,050	1,440	0,600	0,018	4,200	18,000	0,060	10,700	18,000	8,400	0,200
88(70)1	Пюре из свеклы картофель на бульоне	200	1,684	4,665	9,251	46,012	0,067	20,425	164,550	1,067	77,282	44,011	18,242	0,773
268	Пюре из овощей с томатным соусом	120	13,082	25,700	14,799	243,063	0,313	1,624	80,421	3,696	31,469	140,600	22,800	1,789
301	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	26,128	230,891	0,408	16,800	0,565	90,800	248,700	80,470	5,137	0,192
318	Котлет из свинины	180	0,234	18,263	74,205	0,005	0,180	0,248	6,470	6,480	7,470	4,905	0,192	0,200
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,600	19,500	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,200	14,050	57,200	0,130	0,120	0,090	21,500	37,500	12,000	0,840	0,840
<i>Итого за Обед</i>		770,000	37,461	33,876	108,511	809,261	1,104	26,879	778,971	6,956	196,132	315,152	131,277	9,311
<i>Полдник</i>														
86	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	233,482	0,124	3,223	31,937	4,480	24,561	48,104	14,222	1,341
88(70)1	Пюре	200	6,400	5,800	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	236,000	192,000	22,000	0,200	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		300,000	14,412	15,749	59,067	435,482	0,184	4,823	75,937	4,840	248,561	276,104	46,222	1,541
<i>Итого за Понедельник - 2 недели 7-11 лет</i>		1 610,000	81,437	79,810	219,586	1 930,117	1,096	47,133	848,318	14,468	1 263,312	1 263,026	255,139	10,628
День/неделя: Вторник - 2 недели 7-11 лет														
№ респ.	Наименование дней недели, блока	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>Закупка</i>														
15	Сыр (порезаный)	15	3,900	3,915		31,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	98,000	6,700	0,150
175	Юшка картофель "Дружба"	200	4,830	6,208	23,771	219,471	0,128	2,200	38,600	0,150	137,600	149,720	35,310	0,726
384	Каша из кукурузы "Колос со свиным салом" и сметаной	200	2,460	2,750	16,200	95,610	0,030	0,300	0,680	0,080	7,600	26,000	3,200	0,480
	Батон	200	2,810	0,440	18,400	88,000	0,044	0,440	0,680	7,600	14,000	8,000	2,800	0,480
348	Сыр 200 г в упаковке	200			22,800	90,000	0,020	7,000			14,000	8,000	2,800	
<i>Итого за Закупку</i>		653,000	14,992	13,273	90,931	344,681	0,237	8,719	82,100	0,372	280,250	285,720	58,440	2,236
<i>Обед</i>														
71	Пюре сливочное порционное	60	0,660	0,120	3,780	14,400	0,006	15,000	109,800	0,420	8,400	13,600	12,000	0,540
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,608	5,512	15,090	140,241	0,209	2,604	170,811	2,426	33,802	105,679	21,812	1,813
208	Рыба запеченная	30	19,666	17,436	3,406	715,236	0,132	0,563	11,200	2,613	19,300	273,150	62,800	4,900
128	Картофельное пюре	150	3,260	3,813	23,431	141,572	0,123	37,908	19,040	0,179	40,220	96,820	24,510	1,322
342	Котлет ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,002	0,180	0,248	6,470	6,480	7,470	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,032	0,320	6,600	19,500	19,500	4,200	0,320	0,320
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,200	14,450	71,300	0,120	0,120	0,090	21,500	37,500	12,000	0,840	0,840
<i>Итого за Обед</i>		740,000	38,801	38,183	86,009	715,179	0,691	31,282	178,882	6,058	139,902	336,249	136,817	5,682
<i>Полдник</i>														
424	Блишечки дрожжевые	100	12,303	12,737	37,833	474,059	0,175	39,490	0,310	22,200	120,415	17,383	1,262	
237	Чай с лимоном	200	0,226	0,015	13,163	24,748	0,002	1,700	0,500	6,350	9,120	4,830	0,883	
<i>Итого за Вторник - 2 недели 7-11 лет</i>		1 695,000	63,833	54,270	167,846	1 788,667	1,098	56,701	452,962	13,360	478,952	974,504	234,740	12,758

День/неделя: Среда - 2 неделя 7-11 лет															
№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	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>															
174	Каша рисовая молочная	200	7,448	5,656	37,723	274,221	0,069	1,225	33,004	0,192	121,680	144,420	32,520	0,522	
284	Кефирная кашка	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	0,050	0,050					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	8,000	26,000	3,600	0,440	
138	Фрукт (яблоко)	130	0,640	0,640	14,700	70,500	0,045	13,000	0,300	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<i>Итого за Завтрак</i>		390,000	11,708	8,826	88,077	487,721	0,188	18,625	44,000	0,892	125,680	188,920	51,620	4,267	
<i>Обед</i>															
	Икра smoked	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,052	4,200	24,000	1,800	24,000	22,200	9,000	0,420	
	Суп с морковью на бульоне	200	4,178	2,279	9,957	76,481	0,053	3,094	170,821	1,097	13,322	43,819	10,842	0,602	
392	Пельмени	185	18,444	32,429	50,869	355,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
107	Чай с лимоном	100	0,256	0,055	12,165	30,758	0,007	1,700	0,008	0,008	6,550	5,120	4,880	0,080	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,032		0,320	6,000	19,500	4,200	0,320		
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,520	0,390	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,000	37,500	12,000	0,840		
<i>Итого за Обед</i>		683,000	24,708	11,283	107,237	512,092	0,221	11,624	192,411	3,037	86,820	138,170	40,914	3,168	
<i>Полдник</i>															
410	Вареники с мясом	100	7,651	10,444	75,662	420,732	0,115	0,367	28,612	4,874	26,122	80,827	14,729	1,208	
276	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,843	33,288	0,001	0,100	0,000	4,500	4,200	4,200	0,850		
<i>Итого за Полдник</i>		300,000	7,851	10,495	89,505	454,020	0,116	0,467	29,112	4,874	31,072	89,067	19,129	2,057	
Итого за Среда - 2 неделя 7-11 лет		1 575,000	43,867	60,714	384,365	1 869,464	0,525	28,016	244,523	9,801	171,572	414,356	111,663	10,020	
День/неделя: Четверг - 2 неделя 7-11 лет															
№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	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	Тосты из хлеба с томатной пастой	120	12,726	20,325	15,018	202,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,840	
202	Рисовая кашка	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,924	
172	Чай с лимоном	40	0,256	0,055	12,165	31,118	0,002	1,700	0,008	0,008	6,550	5,120	4,880	0,083	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	8,000	26,000	3,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>		310,000	22,416	24,266	88,813	661,772	0,225	6,160	118,400	6,143	63,240	213,890	44,780	4,166	
<i>Обед</i>															
71	Омлет с овощами порционными	60	0,420	0,060	1,140	6,620	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
82	Варя из свиной кашки с сметаной на бульоне	200	1,550	4,441	10,076	88,721	0,058	16,854	164,551	1,987	28,562	43,700	18,942	0,820	
289	Рыбное филе из тунца	200	15,513	18,352	20,118	106,751	0,191	34,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,470	
348	Кашка из овсянки	180	6,224	18,262	18,263	74,395	0,005		0,180	0,248	7,470	4,840	4,905	0,195	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	30,500	0,032		0,320	6,000	19,500	4,200	0,320		
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,520	0,390	14,490	37,700	0,120	0,120	0,090	21,000	37,500	12,000	0,840		
<i>Итого за Обед</i>		700,000	27,447	34,783	79,847	454,487	0,423	45,847	638,877	5,261	110,742	227,830	85,467	4,971	
<i>Полдник</i>															
415	Салат овощной	100	0,902	7,495	66,094	372,397	0,160		33,525	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352	
357	Кисель витаминизированный	300			24,180	97,900	0,440	0,020	2,700	0,020	1,800	0,600	0,050	0,050	
<i>Итого за Полдник</i>		300,000	0,902	7,495	80,274	470,297	0,600	0,440	32,225	3,593	26,586	101,278	16,212	2,402	
Итого за Четверг - 2 неделя 7-11 лет		1 510,000	54,865	66,844	295,246	1 758,736	0,818	51,417	378,097	15,699	200,958	660,418	166,809	18,520	

День/неделя: Питание - 2 недели 7-11 лет														
№ респ.	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	Mg	Fe
<i>Загрузка</i>														
14	Масли (поджарен)	10	0.180	2.250	0.130	66.110	0.001		40.000	0.100	2.100	2.000		0.020
	Печенье	30	2.500	2.600	24.420	230.000	0.001		5.200	1.200	14.500	42.000	10.000	1.020
173	Каша пшеница полнозла	200	6.700	4.340	22.610	172.820	0.157	0.984	23.200	0.110	101.252	170.700	25.620	0.914
176	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.013	53.288	0.001	0.110	0.200	4.950	0.300	8.400	4.400	0.850
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	18.000	0.044			0.680	7.600	20.000	5.200	0.480
	<i>Итого за Загрузка</i>	<i>500.000</i>	<i>17.610</i>	<i>19.711</i>	<i>118.812</i>	<i>600.000</i>	<i>0.222</i>	<i>1.098</i>	<i>69.200</i>	<i>2.640</i>	<i>130.702</i>	<i>221.400</i>	<i>35.220</i>	<i>3.222</i>
<i>Обед</i>														
71	Панкеды сладкие паровые	60	0.640	0.120	2.280	14.400	0.036	15.000	109.801	0.420	8.400	15.600	12.000	0.540
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	4.371	7.119	19.749	160.192	0.094	2.240	193.500	0.250	25.714	70.392	17.896	1.024
294	Котлеты рубленные на масле пшени	100	10.473	10.711	13.541	282.782	0.156	4.200	54.500	0.028	37.600	143.800	25.700	3.240
302	Салатик овощной	150	3.643	3.564	20.000	198.821	0.087		16.000	0.805	14.200	46.320	8.300	0.833
	Суп акаринский	180	0.950	0.180	21.960	91.800	0.018		12.600	0.180	12.600	7.200	3.540	0.540
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.260	70.500	0.032			0.320	6.000	19.000	4.200	0.320
	Хлеб ржаной пшеничный	20	2.250	0.300	14.400	71.200	0.120	0.120		0.090	31.000	12.000	0.840	0.840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720.000</i>	<i>28.669</i>	<i>11.944</i>	<i>123.204</i>	<i>894.192</i>	<i>0.542</i>	<i>0.270</i>	<i>175.801</i>	<i>2.071</i>	<i>114.004</i>	<i>147.632</i>	<i>87.436</i>	<i>5.876</i>
<i>Ланч</i>														
413	Варенье сахарный	100	10.356	13.881	67.915	426.566	0.154		41.285	5.920	26.787	108.313	13.516	1.483
	Супчик	200	3.600	5.800	9.400	105.000	0.050	1.800	40.000		22.000	188.000	20.000	0.200
	<i>Итого за Ланч</i>	<i>300.000</i>	<i>13.956</i>	<i>19.681</i>	<i>77.315</i>	<i>531.566</i>	<i>0.212</i>	<i>1.800</i>	<i>81.285</i>	<i>8.920</i>	<i>26.787</i>	<i>296.313</i>	<i>33.516</i>	<i>1.683</i>
	<i>Итого за Питание - 2 недели 7-11 лет</i>	<i>1 550.000</i>	<i>57.675</i>	<i>30.256</i>	<i>293.927</i>	<i>2 038.060</i>	<i>1.001</i>	<i>35.238</i>	<i>529.286</i>	<i>15.643</i>	<i>513.093</i>	<i>865.805</i>	<i>188.180</i>	<i>10.882</i>
День/неделя: Суббота - 2 недели 7-11 лет														
№ респ.	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	Mg	Fe
<i>Загрузка</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сладкими ягодами	170	22.811	13.204	46.436	400.471	0.134	0.636	83.000	1.112	181.230	340.930	42.830	1.245
377	Чай с лимоном	300	0.326	0.055	13.163	54.248	0.007	1.200	0.580	0.008	6.550	9.120	4.800	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.330	19.680	94.000	0.040		0.440	8.001	26.000	5.600	0.440	0.440
338	Фрукт (яблоко)	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.340	24.000	16.500	13.300	3.300
	<i>Итого за Загрузка</i>	<i>240.000</i>	<i>26.687</i>	<i>14.129</i>	<i>82.879</i>	<i>619.219</i>	<i>0.225</i>	<i>17.426</i>	<i>81.800</i>	<i>1.860</i>	<i>219.780</i>	<i>323.540</i>	<i>66.810</i>	<i>3.068</i>
<i>Обед</i>														
71	Панкеды сладкие	60	0.540	0.090	3.710	19.200	0.027	9.600	63.901	0.240	9.300	16.800	10.200	0.420
96	Расcольник мясной на бульоне	200	1.958	4.015	13.178	97.201	0.061	7.824	163.631	1.529	21.322	64.230	17.221	0.671
260	Гуляш из свиньи	30	14.613	11.730	3.460	176.210	0.082	2.453	21.400	2.750	16.119	130.178	21.489	0.806
171	Каша рисовая рассычатая	120	4.008	4.720	33.072	187.021	0.043		16.000	0.520	8.300	31.450	30.720	0.560
342	Компот ассорти	100	0.120	0.054	13.552	57.240								0.056
	Хлеб пшеничный	20	2.280	0.240	14.260	20.800	0.033			0.320	6.000	19.300	4.200	0.320
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.250	0.300	14.400	23.700	0.120	0.120		0.090	21.000	21.500	13.000	0.840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740.000</i>	<i>28.149</i>	<i>20.938</i>	<i>92.222</i>	<i>676.262</i>	<i>0.368</i>	<i>19.977</i>	<i>266.827</i>	<i>5.209</i>	<i>84.222</i>	<i>249.254</i>	<i>97.939</i>	<i>3.666</i>
<i>Ланч</i>														
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12.922	14.311	43.176	363.098	0.132	19.800	115.287	4.866	64.210	129.322	22.916	7.216
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.288	0.001	0.100	0.500		4.950	8.400	4.400	0.850
	<i>Итого за Ланч</i>	<i>300.000</i>	<i>13.122</i>	<i>14.362</i>	<i>56.219</i>	<i>416.386</i>	<i>0.133</i>	<i>19.900</i>	<i>115.787</i>	<i>4.866</i>	<i>69.160</i>	<i>137.282</i>	<i>27.316</i>	<i>8.065</i>
	<i>Итого за Суббота - 2 недели 7-11 лет</i>	<i>1 680.000</i>	<i>65.908</i>	<i>49.679</i>	<i>248.420</i>	<i>1 711.287</i>	<i>0.734</i>	<i>57.203</i>	<i>466.299</i>	<i>12.235</i>	<i>373.070</i>	<i>870.665</i>	<i>186.054</i>	<i>12.611</i>

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет

№ рга.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
7	Булочка с сахаром	40	8,042	5,662	18,400	127,230	0,050	0,161	-6,268	0,781	209,200	155,024	14,772	0,682
175	Блюдо молочное "Пряжи"	200	5,923	6,708	33,771	219,474	0,128	1,269	-8,600	0,139	122,650	149,720	23,510	0,706
276	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,959
	Хлеб пшеничный	-40	0,340	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	300,000	17,115	12,741	64,894	524,209	0,223	1,470	25,468	1,400	344,800	348,984	39,792	2,777
Обед														
71	Пюре из овсянки	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,340	16,800	10,300	0,420
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,000	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	103,679	31,012	1,813
292	Дальница картофельная (пюре)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	26,174	0,983
178	Картофельная пюре	150	2,249	3,813	22,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,720	36,820	24,510	1,332
348	Компот из яблок/груш	180	0,224		18,262	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,200	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	13,400	0,840
	Итого за Обед	740,000	38,932	24,511	68,377	720,417	0,489	23,893	256,806	4,650	131,872	493,612	121,082	5,972
Ужин														
406	Пироген с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,518	0,174	0,167	51,937	-4,670	28,934	99,337	14,875	1,713
377	Чай с лимоном	200	0,216	0,053	13,163	54,748	0,002	1,700	0,800	0,008	0,500	9,120	4,800	0,882
	Итого за Ужин	300,000	9,260	11,604	77,756	449,266	0,176	1,867	52,737	-4,678	29,434	108,857	19,675	2,594
	Итого за Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет	1 540,000	66,348	48,688	250,877	1 713,732	1,038	49,330	304,891	10,708	513,256	942,955	209,538	11,285

День/неделя: Понедельник - 3 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование диеты, недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Записки															
262	Рисовый отваренный с сахаром	100	12,602	10,977	45,802	378,712	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	32,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	55,383	0,001	0,100	0,500	4,900	9,240	4,400	0,850	0,460	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,640	94,000	0,044	0,440	8,000	8,000	26,000	5,600	0,460	0,460	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,660	0,600	14,700	70,540	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	12,300	3,300	0,800	
	Итого за Записки	570,000	17,512	11,948	93,313	556,405	0,209	15,200	78,000	1,699	397,660	278,790	45,590	2,957	
Полдник															
71	Овощи свежие отваренные	60	0,620	0,060	1,140	6,600	0,018	4,300	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
103	Суп с картофельно-рыбный	200	1,478	7,204	9,951	65,081	0,045	5,004	160,051	1,062	11,822	27,810	10,012	0,652	
268	Пюре из картофеля из молока	90	12,739	20,725	12,413	298,741	0,306	18,700	1,864	26,840	134,730	20,340	1,655	0,800	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	31,180	140,401	0,160	16,000	0,326	12,040	112,110	74,720	2,516	0,828	
319	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	6,000	3,900	3,740	0,828	0,230	
	Хлеб пшеничный	20	2,280	0,240	14,760	70,500	0,023	0,220	4,000	19,200	19,200	4,200	0,320	0,320	
	Хлеб ржанопшеничный	20	2,510	0,290	14,490	72,700	0,120	0,090	21,940	37,900	12,000	12,000	9,840	0,840	
	Итого за Обед	740,000	34,206	28,105	89,442	314,423	0,601	14,010	212,952	2,323	94,547	351,710	132,422	6,921	
Вечеринка															
454	Булочка укропная	100	12,203	12,257	77,633	474,059	0,171	0,000	50,400	5,310	32,200	179,415	12,783	1,363	
	Сладкое	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,200	40,000	242,000	198,000	30,000	0,200	0,200	
	Итого за Вечеринка - 3 7-11 лет	1 410,000	27,983	17,757	87,034	579,059	0,231	1,800	99,400	5,710	274,250	317,415	45,783	1,867	
Итого за Понедельник - 3 7-11 лет															
			1 410,000	59,741	58,210	269,799	1 856,123	1,837	31,418	1 850,332	18,623	676,672	941,415	225,815	18,845

День/неделя: Вторник - 3 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование диеты, недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная	200	5,670	5,340	27,616	173,820	0,157	0,988	23,300	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914
364	Каша из овсянки "Каша со ступеньками овсянка и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	10,000	32,500	7,000	0,550	0,550
269	Вино отварное	50	17,300	11,360	0,700	157,080	0,020	230,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,560	0,560
	Итого за Завтрак	500,000	24,610	18,490	69,296	345,930	0,317	1,378	282,200	1,220	166,252	243,700	34,638	1,962
Обед														
71	Пюре из овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,900	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
882011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,314	4,240	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,597	28,783	62,911	18,542	0,873
392	Пюре из картофеля	180	14,444	37,470	30,469	555,054	0,061	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	0,540
	Суп в ассортименте	180	0,990	0,180	21,060	91,800	0,018	3,600	0,030	12,600	7,200	0,540	0,540	0,310
	Хлеб пшеничный	20	2,280	0,240	14,760	70,500	0,023	0,220	4,000	19,200	19,200	4,200	0,320	0,320
	Хлеб ржанопшеничный	20	2,510	0,290	14,490	72,700	0,120	0,100	40,000	21,940	27,900	12,000	9,840	0,840
	Итого за Обед	645,000	25,118	38,669	112,739	992,366	0,272	29,775	239,752	2,887	89,411	152,612	52,924	2,177
Полдник														
415	Креклер сахарный	100	10,536	13,081	67,915	476,565	0,154	0,000	43,285	5,939	26,787	108,713	15,516	1,483
377	Чай с лимонном	200	0,200	0,051	13,163	54,748	0,007	1,200	0,500	0,008	8,500	9,310	4,300	0,853
	Итого за Полдник	200,000	10,736	13,132	81,078	491,312	0,161	1,200	43,785	5,947	35,287	117,922	20,196	2,346
	Итого за Вторник - 3 7-11 лет	1 485,000	60,240	70,895	263,114	1 936,611	0,741	36,852	585,217	16,145	280,029	624,144	127,958	9,447

День/неделя: Среды - 3-7-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
268	Ватрушка мясная с творожным соусом	120	13,083	25,780	14,399	343,063	0,312	1,674	80,421	2,696	37,409	100,680	27,860	1,789
173	Валка гречневая вилка	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,090	0,326	12,040	112,210	24,230	2,316
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,760	0,180	0,008	6,550	1,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,520	19,680	94,600	0,044		8,100	0,440	8,100	35,600	3,600	0,440
	Итого за Завтрак	310,000	21,853	36,377	64,422	632,212	0,519	3,274	87,001	4,480	36,999	287,930	107,560	5,628
Обед														
	Нера очищенная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,427	15,000	129,441	0,193	7,604	160,051	3,406	32,302	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,513	18,502	33,952	376,681	0,105	3,514	305,240	3,310	25,990	209,860	46,840	1,960
342	Валки ассорти	180	0,198	0,054	12,552	27,249	0,002							0,026
	Хлеб пшеничный	30	2,780	0,520	14,260	70,300	0,032		0,120	0,320	6,100	19,500	4,200	0,320
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	390,000	27,563	36,713	94,244	793,162	0,462	13,438	409,271	3,986	116,792	372,739	103,052	3,191
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,503	294,718	0,124	0,167	51,922	4,670	28,934	99,237	14,873	1,712
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,180	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859
	Итого за Полдник	300,000	9,244	11,602	77,546	447,706	0,125	0,267	52,422	4,670	33,884	103,277	19,273	2,872
	Итого за Среды - 3-7-11 лет	1 510,000	57,860	72,592	244,302	1 873,080	1,107	19,079	618,709	17,146	103,678	708,146	229,897	13,391
День/неделя: Четверг - 3-7-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15	Суп (порridge)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	24,500	0,075	150,000	86,000	6,750	0,150
173	Валка мясная "Дробка"	200	3,833	6,708	33,271	219,471	0,128	1,209	34,640	0,159	172,050	149,220	35,310	0,796
184	Кофолд ассорти	200	2,220	2,240	16,230	94,500	0,030	0,300	9,000	0,160				
	Валки	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	52,000	5,200	0,480
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	2,300
	Итого за Завтрак	605,000	15,313	13,872	83,891	524,072	0,252	16,219	82,100	2,274	384,230	294,220	60,940	4,726
Обед														
71	Пеницыры свиные порционные	60	0,660	0,120	3,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,510
82	Борщ из свеклы капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,441	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,760	18,942	0,830
	Брызель	90	23,953	23,861	8,250	330,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,123
173	Валка гречневая вилка	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,090	0,326	12,040	112,210	24,230	2,316
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,043	49,278	0,001	0,180	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,032		0,330	6,100	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	23,888	24,023	83,081	792,172	0,624	22,833	417,292	8,101	187,999	492,911	158,828	8,047
Полдник														
406	Пирожок с капустой в яичном	100	12,922	14,511	43,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	139,327	22,916	2,216
337	Кисель витаминизированный	200	24,180	97,900			0,440	0,440		0,620	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за Полдник	300,000	22,922	24,517	49,356	466,998	0,152	20,240	115,287	4,886	66,419	141,227	23,516	2,266
	Итого за Четверг - 3-7-11 лет	1 645,000	64,163	62,409	226,628	1 776,242	1,929	69,214	614,679	14,241	538,148	947,488	243,264	15,029

День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Загрузка</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сушеными грибами	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
276	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043	53,328	0,001	0,100	0,500	0,440	4,930	8,240	4,400	0,859
	Чай сладкий	40	0,140	0,010	2,609	10,666	0,000	0,020	0,100	0,088	0,966	1,648	0,800	0,162
348	Сыр 30% жирн.	200	14,000	22,000	90,000	600,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,000
<i>Итого за Загрузку</i>		610,000	26,051	13,375	101,539	637,839	8,889	2,726	83,500	1,552	194,180	309,160	46,830	5,314
<i>Обед</i>														
71	Пюре картофельное	60	0,540	0,000	1,710	10,350	0,017	0,000	0,000	0,248	0,300	16,000	10,300	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	36,481	0,053	0,040	170,831	1,077	13,232	45,819	10,012	0,602
202	Щи картофельно-зачерный (голова)	90	23,402	13,676	0,483	223,349	0,121	0,394	2,174	1,127	14,280	232,473	28,134	0,983
304	Пюре из овощей с маслом	150	17,283	4,101	36,128	230,091	0,018	0,000	16,000	0,365	90,800	248,700	30,470	5,137
357	Котлет	180	0,200	0,240	21,762	88,110	0,000	0,396	0,000	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Чай сладкий	30	2,280	0,240	14,760	51,360	0,033	0,390	6,000	0,390	19,500	4,200	0,330	0,330
	Чай сладкий-черничный	30	2,550	0,990	14,400	77,300	0,120	0,170	0,000	0,000	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>		740,000	58,312	27,376	99,288	709,531	0,972	1,514	233,900	3,467	137,872	382,414	110,626	8,337
<i>Полдник</i>														
415	Кремль сырорый	100	10,556	13,681	67,915	638,566	0,154	0,000	43,283	5,920	26,787	108,713	15,516	1,483
	Рисовая	200	5,000	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,300
<i>Итого за Полдник</i>		700,000	18,336	18,681	76,315	746,566	0,194	0,600	709,283	6,120	274,787	292,713	43,516	1,783
<i>Итого за Пятницу - 3 7-11 лет</i>		1 650,000	92,640	53,632	273,140	1 981,796	1,255	10,840	446,691	11,149	626,639	1 734,387	245,872	15,384

День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Загрузка</i>														
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,300	0,320	97,800	86,430	14,272	0,218
277	Чай с лимоном	200	0,236	0,155	13,163	54,748	0,002	1,700	0,500	0,008	6,520	9,120	4,800	0,883
	Чай сладкий	40	0,320	0,320	19,480	94,000	0,044	0,440	0,400	0,040	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	30,500	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
<i>Итого за Загрузку</i>		390,000	8,137	4,520	72,324	368,039	0,100	17,688	23,700	0,368	136,420	132,030	28,172	4,911
<i>Обед</i>														
71	Омлет свежий картофельный	60	0,620	0,000	1,440	6,600	0,018	0,700	18,001	0,060	10,300	18,001	9,400	0,300
101	Суп картофельный с грибами	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	17,064	150,892	1,019	15,730	63,130	18,016	0,822
270	Рис, запеченный с маслом	120	19,364	16,808	1,221	108,255	0,132	0,826	192,618	2,440	52,283	170,816	65,838	1,079
128	Картофельное пюре	130	3,240	1,833	23,431	141,572	0,123	23,995	19,000	0,179	40,320	96,820	34,510	1,322
348	Котлет из свинины с маслом	180	0,224	0,240	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	0,470	6,840	6,903	0,192	0,192
	Чай сладкий	30	2,280	0,240	14,760	70,560	0,033	0,390	6,000	0,390	19,500	4,200	0,330	0,330
	Чай сладкий-черничный	30	2,550	0,990	14,400	77,700	0,120	0,170	0,000	0,000	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>		770,000	22,319	24,859	85,680	636,487	0,366	48,413	308,512	4,266	132,002	571,611	148,839	6,092
<i>Полдник</i>														
406	Пюре из овощей	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,923	31,937	4,080	24,561	84,104	14,722	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043	53,328	0,001	0,100	0,500	0,440	4,930	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		700,000	8,712	10,800	64,110	386,815	0,125	3,023	32,437	4,600	29,491	93,344	18,622	2,600
<i>Итого за Субботу - 3 7-11 лет</i>		1 460,000	48,889	39,699	222,114	1 411,101	0,841	67,136	436,739	10,114	319,352	752,025	205,913	12,436

День/неделя: Воскресенье - 3 7-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порционная)	10	0,880	2,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Пшеница	20	3,900	7,690	34,845	220,000	0,040		5,300	1,250	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшеница молочная	200	5,630	4,340	27,616	177,870	0,152	0,988	23,200	0,110	101,252	120,200	23,628	0,914
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	53,288	0,001	0,180	0,500		4,950	8,200	4,400	0,859
	Батон	40	2,820	0,400	18,400	88,000	0,044		0,880		7,640	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	300,000	12,430	19,731	93,812	600,000	0,712	1,088	69,200	2,640	136,702	221,440	55,238	3,232
Обед														
71	Панкадоу сырое порционное	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,026	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп с клецками из картофеля белое	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	0,340	195,500	3,190	23,714	70,392	17,806	1,024
294	Полусаля рыбные на масле пшеница	30	11,381	13,646	12,325	230,481	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	122,520	23,470	1,698
202	Сметана отарная	150	3,642	3,564	36,000	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330	46,720	8,280	0,822
242	Кованг ассорти	180	0,198	0,094	17,352	57,340								0,036
	Клей пшеничный	30	2,280	0,740	14,760	70,500	0,033			0,320	6,000	19,800	4,300	0,330
	Клей ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	72,900	0,020		0,120	0,500	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	26,848	28,133	112,152	838,114	0,319	26,200	268,302	6,497	111,454	321,812	77,648	5,321
Полдник														
415	Салат овощной	100	9,902	7,495	66,494	272,397	0,169		23,325	3,573	24,786	100,378	13,612	1,552
377	Чай с молоком	200	0,226	0,055	12,162	54,548	0,002	1,700	0,500	0,008	6,550	9,120	4,800	0,883
	Итого за Полдник	300,000	10,128	7,550	78,657	327,945	0,162	1,700	23,905	3,581	31,336	109,498	28,412	2,435
	Итого за Воскресенье - 3 7-11 лет	1 540,000	49,776	56,414	285,865	1 856,767	0,921	31,848	461,406	12,628	273,492	652,728	183,666	10,789

Возрастная группа 7-11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	56,034	65,019	283,464	1 959,189	0,746	34,324	376,997	10,974	426,474	571,802	124,190	11,878
Вторник - 1 неделя	64,958	61,125	245,233	1 800,355	0,940	43,025	402,043	10,760	533,403	927,779	191,163	8,866
Среда - 1 неделя	77,975	59,782	263,582	1 916,409	1,556	77,487	508,619	11,646	470,262	1 032,938	248,878	18,750
Четверг - 1 неделя	68,501	60,398	244,783	1 805,743	0,970	23,295	658,297	9,663	553,134	1 058,536	234,117	11,674
Пятница - 1 неделя	63,937	64,683	261,134	1 834,474	1,123	50,772	506,625	13,659	240,674	827,498	305,423	11,280
Суббота - 1 неделя	48,968	56,625	272,682	1 807,008	0,781	31,574	403,251	16,165	457,824	771,864	207,972	13,517
Воскресенье - 1 неделя	43,621	43,911	243,155	1 545,100	0,808	74,154	438,658	11,857	764,496	574,119	147,663	12,679
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,278	58,778	259,150	1 809,988	0,989	47,619	470,584	12,103	420,877	823,534	194,201	12,657
Понедельник - 2 неделя	81,432	79,910	219,286	1 930,117	1,596	47,332	845,210	14,408	681,213	1 263,076	253,129	20,628
Вторник - 2 неделя	63,433	54,270	288,146	1 898,667	1,098	56,701	652,962	12,360	478,852	974,504	334,740	12,758
Среда - 2 неделя	43,867	60,714	284,365	1 869,464	0,515	28,016	264,533	9,001	371,572	143,436	111,663	10,020
Четверг - 2 неделя	54,865	56,044	258,246	1 758,736	0,810	57,447	778,597	15,699	200,558	660,418	156,859	10,539
Пятница - 2 неделя	57,675	70,356	293,937	2 038,069	1,001	35,238	528,286	15,643	513,493	865,805	188,180	10,881
Суббота - 2 неделя	65,928	49,679	245,410	1 712,587	0,734	57,023	466,299	12,235	373,070	870,865	186,056	13,611
Воскресенье - 2 неделя	66,248	48,688	250,877	1 713,732	1,038	49,230	394,891	10,708	513,256	942,955	200,538	11,285
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,997	59,952	260,054	1 830,136	0,972	46,567	533,410	12,865	433,321	855,876	190,168	12,675
Понедельник - 3	59,741	58,230	269,790	1 850,127	1,327	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	275,815	14,848
Вторник - 3	66,540	70,895	263,114	1 936,810	0,741	36,852	385,317	10,145	380,020	634,144	127,958	9,447
Среда - 3	57,860	72,592	244,302	1 873,000	1,107	19,979	618,799	17,146	303,675	768,146	229,887	13,391
Четверг - 3	64,163	62,409	235,828	1 776,243	1,028	69,314	614,679	14,261	538,168	942,488	243,304	15,039
Пятница - 3	92,640	53,632	277,160	1 981,756	1,355	18,840	446,691	11,149	626,639	1 224,287	245,972	15,384
Суббота - 3	48,688	39,695	272,114	1 411,101	0,841	67,136	436,729	10,114	319,572	737,023	205,913	12,456
Воскресенье - 3	49,776	36,414	285,865	1 856,767	0,921	31,048	461,406	12,628	272,492	652,700	153,666	10,789
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	61,915	59,174	256,853	1 812,240	1,019	39,854	507,695	12,281	416,917	845,030	204,645	13,047
ИТОГО среднее за 3 недели	61,197	59,285	258,686	1 817,475	0,993	47,413	501,896	12,416	421,675	841,481	196,118	12,793
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	17	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	80%	79%	77%	77%	83%	74%	72%	103%	39%	76%	79%	107%

Возрастная группа 7-11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	370,000	683,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1 неделя	300,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	340,000	740,000	300,000	1 480,000
Четверг - 1 неделя	300,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1 неделя	310,000	770,000	300,000	1 580,000
Суббота - 1 неделя	655,000	770,000	300,000	1 725,000
Воскресенье - 1 неделя	390,000	700,000	300,000	1 590,000
Понедельник - 2 неделя	340,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 неделя	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2 неделя	390,000	683,000	300,000	1 575,000
Четверг - 2 неделя	310,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	400,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 2 неделя	560,000	740,000	300,000	1 600,000
Воскресенье - 2 неделя	300,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	370,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 3	300,000	683,000	300,000	1 485,000
Среда - 3	370,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 3	605,000	740,000	300,000	1 645,000
Пятница - 3	670,000	740,000	300,000	1 650,000
Суббота - 3	390,000	770,000	300,000	1 660,000
Воскресенье - 3	400,000	740,000	300,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 3 недели	354	731	300	1 687
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Пивное/сырное - 1 неделя 12 лет и старше

№ 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		
Закупорен																
204	Творог сырный с сыром	700	15,750	12,596	50,810	379,347	0,171	0,274	88,400	1,200	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	700	0,280	0,051	13,813	53,248	0,001	0,100	0,500		4,950	8,200	4,200	0,850		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044			0,440	3,000	26,000	5,000	3,400		
328	Фрукт (яблоко)	150	0,660	0,040	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
Пиво из Закупорен																
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,864	172,593	0,249	9,504	210,831	2,027	41,857	127,596	38,761	2,731		
292	Пельмени	203	10,044	35,620	56,069	612,054	0,001		70,000	0,050	14,408	4,700	0,792	0,114		
342	Винегрет ассорти	100	0,170	0,054	12,332	57,240								0,036		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044			0,440	3,000	26,000	5,000	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,480	1,220	19,320	105,600	0,160	0,160		0,170	29,700	50,000	16,000	1,120		
Пиво из Обед																
415	Брокколи отварная	150	15,961	22,640	109,809	206,392	0,332		67,640	9,783	40,733	165,039	23,205	2,273		
377	Чай с лимоном	700	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883		
Пиво из Обед																
Итого за Пивное/сырное - 1 неделя 12 лет и старше		1 755,000	18,297	22,692	133,812	781,440	0,224	1,700	66,020	9,792	47,282	174,139	28,272	2,156		
Итого за Пивное/сырное - 1 неделя 12 лет и старше		1 755,000	67,816	80,696	350,827	2 416,327	0,954	42,688	494,231	16,828	495,718	708,835	154,488	13,008		

День/неделя: Виноград - 1 неделя 12 лет и старше

№ 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		
Закупорен																
14	Масло (подсолнечное)	10	0,080	7,250	0,120	66,100	0,001		80,000	0,000	3,400	3,000		0,020		
	Печенье	50	3,900	7,600	34,645	228,000	0,040		5,100	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
173	Кавис колбасная "Дружба"	250	7,293	8,205	42,429	233,571	0,161	1,508	-17,200	0,706	132,680	136,870	44,380	0,992		
284	Вегетарианский салат	200	2,220	2,250	16,220	94,500	0,020	0,200	9,000	0,060						
	Бекон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,048			0,400				0,180		
Пиво из Закупорен																
Итого за Закупорен		550,000	16,292	25,292	113,934	542,171	0,276	1,898	181,700	2,586	176,580	368,870	59,580	2,542		
Обед																
71	Овощи свежие паровые	100	0,360	0,180	1,900	11,000	0,050	7,000	29,990	0,100	16,990	29,990	14,000	0,500		
103	Суп с вермишелью на говяжьем	250	4,532	3,700	13,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	13,362	52,739	12,551	0,709		
292	Картофель запеченный (целый)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,807	236,004	26,861	1,092		
128	Крошечные пельмени	180	3,904	4,745	38,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,660	41,370	1,589		
348	Каша из суфлефицированной	40	0,324		18,263	34,292	0,005	0,180		0,228	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	3,000	26,000	5,000	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,480	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,170	29,700	50,000	16,000	1,120		
Пиво из Обед																
Итого за Обед		490,000	43,822	25,011	106,122	682,536	0,656	47,718	267,927	4,862	139,758	317,232	122,287	5,642		
Пивное																
406	Пивное с обжаренным	150	12,019	16,120	76,612	390,139	0,186	4,400	47,920	7,022	26,848	176,175	21,336	2,612		
	Рыбка	200	3,800	3,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200		
Пиво из Пивное																
Итого за Виноград - 1 неделя 12 лет и старше		1 790,000	78,945	71,932	297,268	2 151,046	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	236,263	18,996		

Детям/взрослым: Среды - 1 недели 12 лет и старше															
№ 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	Мг	Fe	
Взрослым															
188	Запеканка рисовая с творогом и сладким яблоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,804	1,158	203,600	330,020	49,770	1,467	
377	Чай с лимоном	100	0,236	0,055	13,163	34,748	0,005	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
338	Фрукт (бобовый)	120	0,660	0,040	14,700	20,540	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,200	2,200	
	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,200	19,600	94,000	0,044			0,440	8,000	28,000	3,600	0,440	
	<i>Итого за Взрослым</i>	<i>390,000</i>	<i>30,819</i>	<i>16,187</i>	<i>100,893</i>	<i>687,809</i>	<i>0,227</i>	<i>17,410</i>	<i>98,880</i>	<i>1,900</i>	<i>242,150</i>	<i>491,610</i>	<i>72,770</i>	<i>6,699</i>	
Обой															
71	Пончики сгущенные паровые	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,040	25,000	181,000	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
88	Шоколад сгущенный на масле	250	2,065	5,871	11,700	108,322	0,084	25,678	208,311	2,481	23,567	23,252	22,252	0,911	
268	Кашацы рубленые на масле	100	14,137	22,700	14,150	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,000	1,849	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,336	202,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,250	96,520	6,159	
	Салат ассорти	180	0,950	0,180	21,900	91,800	0,018	3,600	0,180	12,600	7,200	0,540	0,540		
	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,200	19,600	94,000	0,044			0,440	8,000	28,000	3,600	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	4,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	16,000	5,000	1,120	
	<i>Итого за Обой</i>	<i>890,000</i>	<i>45,473</i>	<i>15,677</i>	<i>134,062</i>	<i>1 043,084</i>	<i>1,437</i>	<i>53,678</i>	<i>410,311</i>	<i>6,023</i>	<i>223,283</i>	<i>618,101</i>	<i>191,362</i>	<i>11,819</i>	
Полдник															
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,770	344,734	0,228	29,700	172,845	7,301	96,352	229,212	34,277	3,323	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,000	0,500	0,000	4,900	8,200	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,585</i>	<i>21,822</i>	<i>80,812</i>	<i>398,122</i>	<i>0,229</i>	<i>29,800</i>	<i>173,443</i>	<i>7,301</i>	<i>101,252</i>	<i>247,512</i>	<i>38,777</i>	<i>4,181</i>	
	<i>Итого за Среды - 1 недели 12 лет и старше</i>	<i>1 830,000</i>	<i>95,877</i>	<i>73,667</i>	<i>315,768</i>	<i>2 324,070</i>	<i>1,903</i>	<i>192,888</i>	<i>795,138</i>	<i>15,232</i>	<i>586,735</i>	<i>1 167,294</i>	<i>303,889</i>	<i>22,193</i>	
Детям/взрослым: Четверг - 1 недели 12 лет и старше															
№ 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	Мг	Fe	
Взрослым															
209	Ябло сладкое	50	12,200	11,500	9,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
171	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,187	1,547	43,300	0,242	131,320	181,350	40,880	0,656	
384	Каша из колосков "Каша со сгущенным молоком и маслом"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,300	9,000	0,060	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за Взрослым</i>	<i>550,000</i>	<i>25,312</i>	<i>21,231</i>	<i>89,960</i>	<i>651,201</i>	<i>0,242</i>	<i>1,937</i>	<i>302,800</i>	<i>1,452</i>	<i>216,320</i>	<i>405,830</i>	<i>59,880</i>	<i>3,706</i>	
Обой															
71	Нарезка овощей	100	0,500	0,150	2,850	17,500	0,005	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
190	Рагу овощное мясное по-бразильски	250	3,397	5,728	16,130	112,265	0,076	9,779	206,781	2,045	36,342	80,710	22,032	0,998	
294	Шницель рубленый на масле и масле	100	18,139	20,651	12,967	211,001	0,129	1,584	61,600	2,453	22,340	167,630	21,160	1,923	
172	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	35,100	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,720	88,220	7,082	0,987	
242	Кашацы ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036	
	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,200	19,600	94,000	0,044			0,440	8,000	28,000	3,600	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,220	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	16,000	5,000	1,120	
	<i>Итого за Обой</i>	<i>890,000</i>	<i>31,209</i>	<i>32,807</i>	<i>108,639</i>	<i>874,077</i>	<i>0,654</i>	<i>27,523</i>	<i>294,891</i>	<i>3,780</i>	<i>135,064</i>	<i>485,710</i>	<i>170,012</i>	<i>8,110</i>	
Полдник															
415	Салат овощной	150	14,854	11,248	99,746	358,968	0,240		35,000	3,362	37,500	130,580	23,420	2,028	
	Супчик	200	3,400	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	158,000	39,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>20,454</i>	<i>16,248</i>	<i>109,146</i>	<i>463,968</i>	<i>0,300</i>	<i>1,800</i>	<i>75,000</i>	<i>5,762</i>	<i>279,200</i>	<i>319,580</i>	<i>55,420</i>	<i>2,228</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 недели 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>79,975</i>	<i>70,188</i>	<i>306,741</i>	<i>2 189,246</i>	<i>1,196</i>	<i>31,260</i>	<i>772,681</i>	<i>12,994</i>	<i>630,783</i>	<i>1 230,140</i>	<i>383,312</i>	<i>14,850</i>	

День/неделя: Пятина - 1 неделя 12 лет и старше

№ рел.	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
Загрузка														
208	Витрина мясные с томатным соусом	130	14,500	27,755	16,140	373,557	0,348	1,828	82,572	3,752	35,710	155,645	23,210	1,983
208	Сметана оваренная	180	6,743	3,694	43,018	232,621	0,104		16,000	0,953	16,230	35,020	9,900	1,012
216	Чай с сахаром	300	0,200	0,051	13,043	55,308	0,001	0,100	0,200	0,400	4,900	8,200	4,400	0,850
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,400	0,000	20,000	5,600	0,600	0,440
	Итого за Загрузка	550,000	24,483	31,809	91,921	751,456	0,497	1,928	89,072	5,147	64,890	264,863	45,190	4,297
Обой														
71	Омлет с мясом порционными	100	0,700	0,000	1,900	11,000	0,030	7,000	20,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
121	Суп картофельный с сельдью	250	4,576	3,916	16,333	105,386	0,102	15,000	183,964	3,266	18,481	21,416	27,540	0,991
229	Рыб, тушеная с овощами	130	21,537	18,715	1,479	230,841	0,148	2,063	214,020	2,711	59,650	210,919	74,310	1,199
237	Картофельное пюре	180	3,204	4,745	28,152	111,362	0,209	33,614	23,600	0,712	46,840	116,060	41,370	1,589
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,396	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,400	1,220	19,320	105,600	0,160	0,160	0,400	0,400	30,000	36,000	5,600	0,440
	Итого за Обой	920,000	37,119	38,476	107,626	794,399	0,697	38,211	452,881	4,872	189,270	609,005	174,180	5,682
Пользове														
410	Витрина с повидлом	130	11,476	15,671	113,498	631,202	0,171	0,000	42,970	0,863	29,182	121,246	22,094	2,562
277	Чай с лимоном	200	0,200	0,051	13,061	54,748	0,007	1,700	0,300	0,008	6,510	10,000	16,000	1,170
	Итого за Пользове	550,000	11,672	15,726	126,559	685,950	0,178	2,100	43,270	0,871	35,692	131,246	38,264	3,732
	Итого за Пятина - 1 неделя 12 лет и старше	1,820,000	73,354	75,292	326,208	2,333,996	1,365	62,361	196,105	16,899	286,995	984,274	286,544	13,024

День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше

№ рел.	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
Загрузка														
15	Суп овощной с отварными колбасами	130	3,900	3,915		51,680	0,005	0,120	24,500	0,070	120,000	96,020	6,750	0,150
277	Чай с лимоном	200	0,200	0,051	12,124	56,302	0,004	1,625	33,000	0,320	164,500	132,000	21,140	0,512
	Батон	40	2,800	0,400	18,000	85,800	0,044	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,800	0,882
248	Слив 200 мл в 1 пакете	300			22,400	90,800	0,020	7,000	0,840	7,600	26,000	5,700	0,480	
	Итого за Загрузка	705,000	12,779	9,267	36,087	406,650	0,153	5,442	64,880	1,003	272,790	277,120	45,970	4,826
Обой														
82	Омлет со свиной кашею со сметаной на бульоне	100	1,700	0,000	9,000	126,000	0,020	7,000						
279	Турфен суповой с повидлом соусом	250	3,965	3,841	12,417	110,211	0,073	21,127	206,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
217	Витрина гречневая каша	130	13,859	21,272	15,543	308,402	0,083	4,464	63,920	5,008	35,162	55,089	23,811	1,044
248	Каша из сухофруктов	180	0,224	3,078	22,190	168,271	0,190		20,000		13,600	125,370	23,620	1,065
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,263	94,000	0,045		0,180	0,400	20,000	29,200	4,800	2,087
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,400	1,220	19,080	94,000	0,144		0,240	7,270	6,840	4,905	0,192	
	Итого за Обой	930,000	29,382	42,821	119,421	992,179	0,573	12,990	161,792	11,739	161,792	465,799	179,198	6,448
Пользове														
424	Витрина домашняя	200	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	7,066	48,275	194,125	36,274	2,650	
357	Витрина вегетарианская	200	18,452	19,128	109,650	406,869	0,262	0,440	0,070	2,200	1,800	0,400	0,000	
	Итого за Пользове	500,000	36,907	38,264	226,100	1,117,958	0,524	89,540	7,136	50,475	195,925	36,674	2,650	
	Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше	1,915,000	61,817	73,174	326,162	2,345,918	1,909	188,866	467,411	26,868	549,157	938,832	292,440	15,974

День недели: Воскресенье - 1 неделя 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование диеты 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	Кg
Завтрак														
181	Каша овсяная молочная	200	5,321	4,438	36,557	184,313	0,072	1,325	29,000	0,400	122,544	108,100	13,976	0,938
384	Кефирный напиток	200	2,220	2,230	16,320	94,600	0,020	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,600	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
328	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,300	70,300	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	12,500	3,300
	Итого за Завтрак	640,000	11,211	7,608	81,337	413,113	0,187	16,675	38,000	1,200	154,544	150,600	27,076	4,138
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	35,000		0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
108	Суп с колбасой из курицы бульоне	250	3,241	8,899	34,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,330	1,280
322	Картофель запеченный	250	17,913	21,720	29,069	371,329	0,262	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,100
349	Колбас из свинки обжар	100	0,144	0,144	13,554	64,800	0,011	2,600		0,072	3,360	3,960	2,400	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,600	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	860,000	28,938	22,108	113,039	864,109	0,633	77,247	488,281	3,773	138,282	452,187	124,187	7,677
Полдник														
406	Пирожок с повидлом	130	13,567	17,333	98,899	591,376	0,187	0,250	77,920	3,067	43,407	148,874	22,316	3,570
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,398	0,001	0,100	0,300	4,950	8,240	4,400	0,850	
	Итого за Полдник	390,000	13,767	17,384	109,942	644,764	0,188	0,350	78,220	7,067	48,117	157,114	26,716	3,420
	Итого за Воскресенье - 1 неделя 12 лет и старше	1 850,000	54,916	87,895	303,358	1 962,446	1,055	54,272	604,701	15,082	333,194	740,101	187,879	15,244

День/неделя: Понедельник - 2 недели 12 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Загрузка</i>														
210	Овес натуральный	200	34,327	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,200	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
276	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,350	8,240	4,400	4,400	0,859
328	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,220	19,680	94,080	0,044	0,440	8,040	26,080	26,080	3,600	0,440	0,440
348	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	14,700	20,500	0,045	15,000	0,200	24,000	18,500	12,500	3,200	3,200
<i>Итого за Загрузку</i>		390,000	38,077	37,729	54,491	726,289	0,260	16,227	656,800	2,574	285,140	678,810	66,660	10,959
<i>Обед</i>														
71	Отвар свекольный	100	0,700	0,100	1,000	11,000	0,020	7,000	20,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,043	5,871	11,290	108,322	0,084	23,628	206,311	2,481	53,563	53,391	23,552	8,921
204	Биточек мясное с томатной sauce	130	14,500	27,733	16,440	223,537	0,348	1,828	82,522	3,252	35,710	155,643	35,210	1,985
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	40,356	207,151	0,230	20,000	0,680	108,380	298,350	96,320	6,150	6,150
348	Компот из сухофруктов	100	0,224	0,224	18,263	74,295	0,005	0,180	0,248	7,470	6,807	4,905	0,192	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,220	19,680	94,080	0,044	0,440	8,040	8,999	26,080	3,600	0,440	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,850	1,320	19,320	103,040	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120	1,120
<i>Итого за Обед</i>		920,000	44,649	46,412	130,449	1 087,202	1,001	24,846	318,827	7,821	239,122	627,222	185,587	11,303
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	509,320	0,186	4,400	47,970	7,022	36,848	126,175	21,326	2,612
	Варенье	200	0,400	5,000	8,000	102,000	0,000	1,600	44,000	1,600	236,000	192,000	32,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		150,000	12,419	21,129	84,612	611,320	0,186	6,000	91,970	7,622	272,848	318,175	33,526	2,812
Итого за Понедельник - 2 недели 12 лет и старше														
		1 840,000	101,156	99,370	368,552	2 379,833	1,847	87,163	1 097,552	18,438	797,510	1 651,238	304,983	25,087
День/неделя: Вторник - 2 недели 12 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Загрузка</i>														
13	Сыр (пошехонский)	15	3,900	2,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,070	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Кефир молочный "Дружба"	250	7,292	8,203	42,429	272,571	0,161	1,508	47,300	0,196	132,800	180,820	44,380	0,920
284	Блюдо из картофеля "Колодец с отварным мясом и картофелем"	200	2,850	2,250	16,380	95,610	0,030	0,200	9,000	0,050	40,000	26,000	4,000	0,400
348	Сок 200 мл в упаковке	200		2,800	0,400	48,000	0,044			0,680	7,600	26,000	3,200	0,400
<i>Итого за Загрузку</i>		205,000	16,051	14,568	99,689	368,781	0,260	1,618	96,280	0,311	309,600	312,820	44,400	4,122
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порезанные	100	1,100	0,100	3,800	24,000	0,060	23,000	183,002	0,700	14,000	28,000	20,000	0,900
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,047	6,871	18,854	172,903	0,249	0,504	210,811	3,037	41,817	127,596	38,761	2,231
208	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,623	12,500	2,663	24,500	300,010	69,550	1,011
342	Картофельное пюре	180	7,904	4,743	28,152	111,362	0,208	33,624	23,000	2,167	46,860	116,002	11,370	1,389
	Хлеб пшеничный	100	0,178	0,054	13,522	37,240	0,014						0,076	0,076
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,040	0,220	19,680	94,080	0,044	0,440	8,040	8,000	26,000	3,600	0,440	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,800	1,320	19,320	103,040	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120	1,120
<i>Итого за Обед</i>		890,000	27,498	22,914	106,560	816,526	0,809	68,823	278,917	7,179	194,677	631,664	291,664	7,417
<i>Полдник</i>														
424	Валерия дикая/ная	150	18,455	19,126	116,450	713,480	0,262		89,100	2,966	48,375	194,123	26,674	2,650
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,200	0,580	0,008	6,550	9,120	4,800	0,853
<i>Итого за Полдник</i>		1 200,000	18,691	19,179	129,613	768,228	0,264	1,700	89,680	7,974	54,925	203,243	31,474	3,503
Итого за Вторник - 2 недели 12 лет и старше														
		1 945,000	77,212	66,293	338,782	2 121,584	1,293	74,641	616,313	16,164	559,382	1 177,739	387,545	15,372

День/неделя: Средн - 2 недели 12 лет и старше														
№ рен.	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	Mg	Fe
Завтрак														
134	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,800	0,656
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,350	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,220	19,680	94,000	0,014		0,480		8,000	26,000	5,600	0,440
	Чай	150	0,640	0,600	14,700	30,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500	2,500
238	Фрукт (яблonya)	640,000	17,712	10,214	97,880	540,091	0,206	16,917	82,800	1,042	183,520	223,850	39,800	4,196
Обед														
	Икра трески	100	1,700	9,000	9,000	176,000	0,030	7,000	4,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
	Салат с морковью и капустой	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,201	210,831	1,584	15,362	52,739	12,531	0,709
102	Пельмени	205	16,004	35,620	56,069	613,054	0,001	20,000	0,050	16,418	4,200	0,792	0,114	0,114
277	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,012	1,700	0,380	0,048	6,500	4,800	4,800	0,905
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,220	19,680	94,000	0,014		0,480		8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржанопшеничный	40	3,400	1,320	19,320	105,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	0,120
	Итого за Обед	813,000	28,972	49,614	128,764	1,094,993	0,291	18,161	211,411	3,302	114,160	179,039	34,823	3,967
Полдник														
410	Вареники с картофелем	130	11,426	15,671	112,428	631,203	0,172	0,400	42,920	0,863	39,183	121,246	22,094	2,562
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859
	Итого за Полдник	330,000	11,626	15,722	125,471	684,591	0,173	0,500	43,420	6,661	44,123	129,486	26,949	3,421
Итого за Средн - 2 недели 12 лет и старше														
		1 985,000	63,366	75,627	326,341	2,319,675	0,871	33,691	327,631	13,387	342,215	531,395	141,392	13,790
День/неделя: Четверг - 2 недели 12 лет и старше														
№ рен.	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	Mg	Fe
Завтрак														
270	Творог сладкий с фруктами и сахаром	130	11,859	21,272	13,545	308,404	0,083	0,464	82,920	5,008	29,280	137,490	25,620	1,965
202	Рисовая каша	180	7,743	4,537	49,417	269,626	0,120	20,000	1,100	21,860	63,940	11,640	1,188	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,248	0,002	1,700	0,380	0,008	6,500	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,220	19,680	94,000	0,014		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	350,000	24,877	26,184	97,802	726,678	0,249	6,164	104,500	6,556	65,680	236,510	47,740	4,276
Обед														
71	Омлет с сыром перламутровый	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	2,000	39,999	0,100	16,999	29,999	10,000	0,500
83	Борщ со свеклой капустой со сметаной и бульоном	250	1,985	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	25,162	53,089	23,851	1,041
280	Рис с овощами и курицей	220	19,281	23,999	24,999	279,271	0,229	30,387	367,740	3,279	44,720	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	100	0,174	0,174	15,263	74,995	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,505	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,220	19,680	94,000	0,014		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржанопшеничный	40	3,400	1,320	19,320	105,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	660,000	28,629	36,726	98,609	727,672	0,557	18,891	804,850	7,118	113,161	418,208	123,516	6,182
Полдник														
415	Салат овощной	130	14,834	11,248	99,746	558,068	0,249		35,000	5,262	37,200	140,580	23,620	2,028
357	Кусочек витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440	0,020	2,200	1,800	9,600		0,050
	Итого за Полдник	280,000	14,834	11,248	123,926	656,068	0,249	0,440	35,000	5,282	39,400	151,880	24,620	2,078
Итого за Четверг - 2 недели 12 лет и старше														
		1 900,000	68,551	67,608	318,340	2,156,347	1,040	65,088	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	13,926
День/неделя: Пятница - 2 недели 12 лет и старше														

№ рсн.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Закуска																
14	Масло (паровички)	10	0,000	7,750	0,130	66,100	0,001		40,000	0,000	7,400	3,000			0,020	
	Печенье	50	3,900	7,000	24,645	270,000	0,000	1,700	14,500	0,000	10,000	10,000	10,000	10,000	1,030	
173	Квац пахивая мулчичая	210	7,008	5,826	24,521	216,026	0,106	1,233	29,000	0,138	126,563	174,000	40,333		1,142	
176	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,000	0,500		4,950	8,200	4,400	0,839		
	Батон	40		2,800	0,400	18,100	88,000	0,004			0,000	7,600	26,000	3,200	0,480	
	Итого за Закуску	316,000	14,008	20,817	100,139	642,114	0,232	1,232	71,000	2,668	158,013	258,140	64,123		1,111	
Обед																
71	Панозоры свежые паровичные	100	1,100	0,700	3,800	24,000	0,000		25,000		183,002	0,700	14,000	20,000	20,000	0,900
108	Сух с кашеиной на куриние филеине	250	5,341	8,899	24,486	200,240	0,117	11,350	244,375	7,327	32,143	87,990	22,370		1,380	
204	Волгаты рубленные на юкса пшны	100	17,473	19,731	13,341	283,783	0,136	4,300	24,500	3,058	148,740	23,700	17,740		1,749	
202	Салатны отварные	180	6,743	3,604	43,058	272,671	0,004		16,000	0,955	16,279	39,070	9,900		1,013	
	Сок с аспириние	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018		2,600		0,180	12,000	7,200		0,540	
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044			0,400	8,000	26,000	3,600		0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,200	103,600	0,160			0,200	20,200	30,000	10,000		1,170	
	Итого за Обед	890,000	33,087	34,144	146,613	1,829,843	0,639	14,700	297,877	8,190	172,211	402,130	106,919		7,612	
Воздушные																
415	Воздушные сахарные	150	15,000	22,640	109,800	706,392			67,640	9,783	40,733	163,030	23,205		2,273	
	Сладкое	200	3,600	3,000	9,600	103,000	0,000		1,800		411,000	237,000	188,000		20,000	
	Итого за Воздушные	150,000	21,584	32,640	119,200	819,392	0,292	1,800	107,440	9,783	249,733	383,030	23,205		2,273	
	Итого за Питание - 2 недели 12 лет и старше	1 790,000	68,716	87,801	366,053	2 483,049	1,233	47,835	680,217	20,641	575,081	1 012,629	234,449		13,066	
День/ночь: Суббота - 2 недели 12 лет и старше																
№ рсн.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Закуска																
188	Закусочные роллы с творогом и сырными начинками	200	26,943	15,312	53,350	462,621	0,146	0,710	97,800	1,138	203,600	250,070	49,770		1,467	
227	Чай с лимоном	200	0,200	0,055	13,163	54,248	0,002	1,700	0,500	0,008	6,350	9,120	4,880		0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044			0,400	8,000	26,000	3,600		0,440	
238	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,760	70,960	0,045	15,000		0,300	24,000	16,300	13,500		3,300	
	Итого за Закуску	390,000	30,819	16,187	100,992	687,880	0,217	17,110	98,280	1,900	247,100	401,640	71,710		6,090	
Обед																
71	Панозы овсяные	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	13,500	28,000	17,000		0,700	
36	Рисовый кашеиной на бульоне	250	2,397	3,228	16,130	121,705	0,076	9,720	206,781	2,015	26,343	80,710	22,032		0,918	
209	Гречка на пшны	100	16,121	11,924	3,721	180,460	0,090	2,752	23,840	2,816	13,583	143,343	23,643		0,871	
171	Каша рисовая рассычатая	180	4,841	2,706	20,918	226,971	0,052		20,000	0,600	10,000	98,240	32,220		0,679	
342	Волгаты асирты	180	0,108	0,054	13,553	53,240									0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044			0,400	8,000	26,000	3,600		0,676	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,200	103,600	0,160			0,100	29,200	30,000	16,000		1,120	
	Итого за Обед	890,000	30,907	24,206	114,209	816,327	0,497	26,691	357,171	6,491	114,626	476,292	116,997		2,714	
Воздушные																
406	Воздушные с кашеиной и аирты	150	19,383	21,772	87,720	544,734	0,228	29,200	172,945	7,301	96,252	239,313	34,177		3,225	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,000	0,500		4,950	8,200	4,400		0,839	
	Итого за Воздушные	250,000	19,583	21,823	100,763	598,122	0,229	29,200	173,445	7,301	101,202	247,533	38,777		4,164	
	Итого за Суббота - 2 недели 12 лет и старше	1 830,000	81,311	62,206	395,967	3 091,508	0,923	76,991	635,266	16,688	458,078	1 075,206	229,074		15,078	

День/неделя: Воскресенье - 2 недели 12 лет и старше														
№ рсн.	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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
7	Булочка с горькой с сахаром	60	8,042	5,662	18,499	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,760	155,024	14,227	0,682
173	Какао молочная "Дружба"	750	7,293	8,205	42,479	273,571	0,161	1,508	47,201	0,196	152,040	186,870	44,380	0,992
316	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,388	0,001	0,100	0,500	0,450	8,340	4,400	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	2,648	0,320	19,080	24,500	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>18,273</i>	<i>14,238</i>	<i>93,102</i>	<i>576,109</i>	<i>0,756</i>	<i>3,769</i>	<i>94,068</i>	<i>1,417</i>	<i>374,250</i>	<i>376,214</i>	<i>68,632</i>	<i>2,972</i>
<i>Обед</i>														
71	Паровая котлета	150	0,900	0,150	2,850	17,540	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,267	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,821	3,037	41,837	122,396	28,761	2,231
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	30,003	15,196	6,537	294,398	0,145	0,458	3,377	1,253	15,167	236,094	36,861	1,092
128	Картофельные пюре	180	3,904	4,743	28,152	171,362	0,208	33,634	22,650	0,217	46,860	116,060	41,370	1,389
348	Помидор из консервов	180	0,234	18,263	24,595	0,025	0,180	0,348	7,470	6,840	4,305	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	24,500	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,100	1,320	19,220	103,100	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>490,000</i>	<i>48,428</i>	<i>28,602</i>	<i>107,663</i>	<i>684,108</i>	<i>0,856</i>	<i>39,916</i>	<i>344,458</i>	<i>5,713</i>	<i>164,724</i>	<i>590,100</i>	<i>130,097</i>	<i>5,164</i>
<i>Полдник</i>														
406	Паровок с говядиной	150	13,567	12,333	96,809	791,276	0,187	0,230	72,920	7,007	43,407	148,824	23,116	2,520
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,800	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,823</i>	<i>12,388</i>	<i>110,062</i>	<i>646,024</i>	<i>0,189</i>	<i>1,930</i>	<i>76,500</i>	<i>7,015</i>	<i>49,957</i>	<i>157,944</i>	<i>27,916</i>	<i>3,403</i>
	<i>Итого за Воскресенье - 2 недели 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>78,806</i>	<i>66,236</i>	<i>311,277</i>	<i>2 108,031</i>	<i>1,801</i>	<i>63,635</i>	<i>317,026</i>	<i>14,147</i>	<i>588,941</i>	<i>1 124,718</i>	<i>246,345</i>	<i>13,790</i>

День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Загрузка</i>														
204	Рисов отарные с сахаром	200	15,250	12,596	50,840	379,312	0,131	0,224	88,400	1,280	202,480	245,140	24,500	1,502
276	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	3,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	2,000	0,320	19,680	94,000	0,044		0,400	8,000	76,000	5,600	5,600	0,440
278	Фрукт (яблоко)	1,50	0,600	0,040	14,700	70,200	0,045	15,000		0,200	24,000	16,500	12,500	5,200
	<i>Итого за Загрузка</i>	590,000	19,099	15,167	96,263	597,230	0,221	15,224	89,900	3,029	375,439	293,680	48,600	6,191
<i>Обед</i>														
71	Овощи свежие порционные	100	0,700	0,100	1,300	11,000	0,020	3,000	70,999	0,100	16,999	20,999	16,000	0,500
102	Суп с картофельной бульоном	250	1,852	3,255	12,400	86,781	0,027	6,204	200,031	1,524	12,862	24,729	12,551	0,529
165	Напитки безалкогольные из сока	100	14,133	22,700	14,136	319,211	0,241	1,240	71,000	1,424	30,140	149,200	72,000	1,249
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	70,000		0,402	13,680	131,270	88,220	3,987
249	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	64,800	0,011	3,600		0,072	5,260	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	2,000	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	76,000	5,600	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	105,600	0,160	0,160	0,160	0,220	29,200	30,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	28,878	32,917	108,230	827,863	0,653	18,304	272,030	4,112	117,641	427,628	162,104	6,263
<i>Вечеринка</i>														
424	Безалкоголь лимонная	150	18,455	19,126	116,450	711,099	0,262		89,100	7,966	48,224	104,123	26,674	2,650
	Салат	300	3,600	5,900	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	158,000	30,000	26,000	0,200
	<i>Итого за Вечеринка</i>	450,000	24,055	26,116	125,850	816,099	0,322	1,800	129,100	7,966	296,224	342,123	56,674	2,850
	<i>Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше</i>	1 830,000	72,023	70,639	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 085,831	267,035	17,334
День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Загрузка</i>														
209	Вино отарное	50	12,200	11,540	0,700	157,000	0,020		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
172	Каша пшеничная молочная	230	2,088	5,626	24,521	218,026	0,198	1,225	29,000	0,118	126,562	174,000	44,335	1,142
284	Итого из кондитера "Каша со свежими яблоками и"	200	2,069	2,250	16,300	95,610	0,020	0,200	0,000		0,000			
	Хлеб пшеничный	30	3,800	0,400	24,640	117,560	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000	6,500	0,550
	<i>Итого за Загрузка</i>	550,000	26,048	19,876	26,261	586,136	0,322	1,625	288,000	1,748	191,562	398,500	65,833	4,192
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	3,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,200	15,200	28,000	17,000	0,700
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на жирном	250	18,426	5,925	13,686	121,006	0,092	35,367	219,181	2,496	35,957	72,509	23,124	1,091
292	Пельмени	205	16,044	35,629	36,069	613,054	0,003		20,000	0,050	14,448	4,200	0,702	0,314
	Сметанное	130	0,200	0,130	21,960	73,000	0,018	3,600		0,180	12,000	1,200	0,500	0,500
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,400	8,000	26,000	5,600	6,400	0,400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,220	29,200	30,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	827,000	29,766	43,224	142,164	1 008,969	0,307	45,227	325,642	3,666	102,109	198,509	69,768	4,097
<i>Вечеринка</i>														
413	Крепидель сафоровый	150	15,961	22,640	109,809	705,292	0,222		67,440	0,793	40,733	165,039	33,295	3,272
277	Чай с лимоном	200	0,226	0,055	13,163	54,248	0,002	1,200	0,580	0,008	6,350	0,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Вечеринка</i>	350,000	16,187	22,695	122,972	761,149	0,224	2,200	68,020	0,797	47,282	174,159	38,125	3,336
	<i>Итого за Вторник - 3 12 лет и старше</i>	1 715,000	72,011	85,795	336,798	2 289,226	0,946	48,652	701,281	14,825	341,953	770,968	181,576	11,353

День/исход: Среда - 3 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Доллар</i>														
268	Виточка насыщенная с томатной соусом	130	14,300	22,735	16,140	373,577	0,348	1,828	82,532	3,752	25,710	155,643	23,210	1,983
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	23,199	168,571	0,190	30,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,587	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	49	3,009	0,220	19,680	74,000	0,044	0,000	0,440	8,000	26,000	5,000	0,440	
	<i>Итого за Доллар</i>	350,000	22,361	33,188	74,772	659,856	0,583	3,528	183,282	4,602	63,849	324,133	173,810	6,283
<i>Обла</i>														
	Нера пшеница	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	0,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
102	Суп картофельный на бульоне	250	6,172	5,847	18,506	150,600	0,240	9,504	200,000	2,456	39,862	108,999	38,671	2,657
291	Плов из мяса птицы	250	20,863	24,104	45,757	482,811	0,126	4,889	461,500	4,406	33,630	262,330	60,680	2,421
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	52,240	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,056
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,220	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	8,000	26,000	5,000	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,200	19,320	102,600	0,160	0,160	0,120	20,200	30,000	16,000	0,120	
	<i>Итого за Обла</i>	860,000	33,172	46,224	123,233	1,024,752	0,600	21,932	661,932	10,672	150,892	494,279	125,911	6,784
<i>Псковье</i>														
406	Пирожок с картофелем	150	13,363	13,210	98,899	393,376	0,187	0,250	77,920	7,807	43,487	148,874	23,316	3,270
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,013	53,388	0,001	0,100	0,500	0,950	8,200	4,400	0,859	
	<i>Итого за Псковье</i>	350,000	13,563	13,261	109,912	446,764	0,188	0,350	78,420	7,807	48,327	153,274	26,176	4,129
	Итого за Среда - 3 12 лет и старше	1 760,000	79,263	99,917	389,370	2 360,072	1,372	35,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506

День/исход: Четверг - 3 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Доллар</i>														
15	Суп картофельный	15	3,509	3,913	12,440	51,640	0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша гречневая "Пряжка"	250	7,702	8,203	42,420	373,571	0,161	1,308	47,300	0,126	132,000	136,870	44,380	0,992
384	Вареники картофельные	200	2,220	2,250	16,220	94,500	0,020	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Натто	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,000	0,000	0,000	26,000	5,000	0,400	
318	Фарш (бифтек)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Доллар</i>	655,000	16,831	15,366	91,819	578,771	0,283	17,018	90,700	1,371	313,649	235,370	89,820	4,922
<i>Обла</i>														
71	Пирожки свиные порционные	200	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,000	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
82	Борщ из свежих овощей со сметаной на бульоне	150	3,905	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	33,162	35,089	33,851	1,044
	Брынза	100	26,637	26,283	31,020	286,743	0,238	0,319	143,200	3,378	37,270	283,420	16,840	3,381
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	23,199	168,571	0,190	30,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,587	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,950	8,200	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,220	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	8,000	26,000	5,000	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,200	19,320	102,600	0,160	0,160	0,120	20,200	30,000	16,000	0,120	
	<i>Итого за Обла</i>	860,000	41,917	39,095	181,502	938,571	0,766	46,776	571,013	8,541	262,262	584,149	174,911	8,728
<i>Псковье</i>														
406	Пирожок с картофелем и яблом	150	19,285	21,722	67,770	344,730	0,228	20,700	172,945	7,201	96,352	229,313	34,377	3,323
327	Компот витаминизированный	200	0,190	0,051	12,410	52,500	0,000	0,400	0,000	0,000	1,800	0,000	0,000	
	<i>Итого за Псковье</i>	350,000	19,475	21,773	80,180	427,230	0,228	20,140	172,945	7,201	98,352	231,313	34,377	3,323
	Итого за Четверг - 3 12 лет и старше	1 895,000	78,115	76,335	285,301	2 157,328	1,278	93,914	814,658	18,175	634,094	1 150,632	299,718	18,025

День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Земляника														
188	Земляника раскочен с творогом и стевией заменителем	200	26,342	13,212	53,330	463,621	0,146	0,710	07,800	1,138	203,600	330,020	49,770	1,467
276	Чай с сахаром	200	0,201	0,021	13,042	33,288	0,001	0,100	0,500	4,920	8,240	4,800	0,839	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,041	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	3,000	26,000	3,600	0,400
348	Сок 200 мл в пак.пл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	9,000	2,900
	<i>Итого за Землянку</i>	640,000	30,182	13,282	108,432	707,909	0,211	2,810	78,300	1,598	216,520	398,260	62,720	5,366
Овёс														
71	Нарезка овсянки	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,043	0,000	16,000	0,000	15,500	28,000	17,000	0,700
103	Суп с перловкой на бульоне	250	4,332	3,330	12,680	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	32,729	17,551	0,709
292	Пюре из картофеля с маслом	180	26,003	15,106	0,317	236,398	0,145	0,438	3,527	1,352	15,867	236,094	26,861	1,092
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	3,066	43,356	302,151	0,720			0,000	108,380	208,320	96,520	6,139
337	Кисель	180			21,762	88,110				0,018	1,900	1,800	0,540	0,042
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	0,000	26,000	3,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	1,400	1,320	19,220	103,600	0,100	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Овёс</i>	890,000	38,618	23,682	199,882	932,240	1,188	22,298	240,818	6,492	173,092	692,892	173,072	16,282
Пшеница														
415	Брендель сахарный	150	15,961	22,640	109,809	706,292	0,222		67,440	9,783	40,732	165,079	23,393	2,273
	Грильято	200	5,810	3,000	8,410	108,100	0,040	0,600	66,000	0,700	348,000	184,000	28,000	0,200
	<i>Итого за Пшеницу</i>	350,000	21,771	27,640	118,209	814,392	0,272	0,600	233,440	9,983	288,212	1,449,079	32,393	2,473
	Итого за Пятницу - 3 12 лет и старше	1 880,000	110,580	68,686	346,727	2 468,241	1,671	26,708	872,598	16,978	699,572	1 448,082	294,227	18,284
День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Земляника														
181	Клуб земляники маринован	250	5,351	4,438	30,557	184,278	0,073	1,225	29,000	0,000	172,544	108,100	17,226	0,208
277	Чай с лимоном	200	0,236	0,053	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,800	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	3,000	26,000	3,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,043	15,000		0,200	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Землянку</i>	640,000	9,227	5,111	28,000	403,526	0,164	17,925	39,580	1,448	181,094	139,720	41,826	3,621
Овёс														
71	Обузка свежее порridge	100	0,700	0,100	1,800	11,000	0,020	7,000	70,000	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
101	Суп картофельный с сметаной	250	4,578	2,916	15,212	105,386	0,103	15,000	183,964	1,266	11,681	24,416	19,500	0,921
279	Рыба, тушеная с овощами	130	21,327	18,773	1,479	220,841	0,148	2,062	214,020	2,711	58,650	310,910	79,310	1,359
288	Каша на суповом бульоне	180	3,904	4,345	28,152	171,362	0,208	33,634	33,600	0,217	46,800	116,000	41,370	1,589
	Картофельное пюре	180	0,274		18,262	76,295	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	0,000	26,000	3,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,220	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	30,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Овёс</i>	920,000	27,192	28,176	104,137	786,781	0,688	58,112	651,582	5,092	183,880	614,222	178,743	6,031
Пшеница														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,329	0,186	4,400	47,920	7,022	36,848	126,125	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,289	0,001	0,100	0,500	4,920	8,240	4,800	0,839	0,000
	<i>Итого за Пшеницу</i>	350,000	12,219	16,180	89,655	532,272	0,187	4,500	48,420	7,022	41,788	131,415	23,788	2,612
	Итого за Субботу - 3 12 лет и старше	1 910,000	38,229	48,760	211,882	1 748,072	1,049	80,582	511,683	13,272	388,751	908,360	246,437	14,523

Деньги: Воскресенье - 3 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
14	Маис (порошок)	10	0,080	2,210	0,130	66,100	0,001									
	Печенье	50	3,960	7,690	34,645	220,000	0,040			40,000	0,100	2,400	3,000			0,020
173	Какао паста/какао порошок	200	7,080	5,426	34,321	210,026	0,125			5,500	1,750	14,500	45,000	10,000		1,050
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	12,042	53,381	0,001	0,100		29,000	0,128	126,565	174,000	44,535		1,142
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	89,000	0,004		0,500			4,900	8,240	4,400		0,830
	Нормы по Запарис	550,000	14,064	20,677	100,739	643,774	0,282	1,122	75,000	2,668	156,015	356,240	61,121		6,400	0,400
71	Пшеницы свекле порезанные	100	1,100	0,700	3,800	24,000										
118	Сыр с колбасой на грилях Бельгийский	250	5,241	8,899	24,086	200,240	0,060		25,000		183,002	0,700	18,000	26,000		0,900
204	Колбасы рубленые из мяса свиньи	100	12,473	10,721	13,241	382,782	0,117		11,500			2,737	32,143	87,900	22,720	1,280
302	Сладости отварные	180	6,743	3,604	43,098	232,671	0,104	4,300		34,500	0,058	77,660	145,740	23,760		1,740
342	Кефир асортный	40	0,198	0,054	12,552	51,240				16,040	0,035	16,220	35,020	9,980		1,013
	Хлеб пшеничный	180	3,400	1,320	19,320	103,600	0,044					0,440	8,000	20,000	5,000	0,400
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160				0,120	70,200	50,000	16,000	1,120
	Нормы по Шейд	490,000	22,093	14,718	120,827	89,487	0,641	47,100	397,827	8,610	122,122	490,720	89,720		6,528	0,628
415	Салат овощной	100	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240			35,000		3,262	37,300	150,580	23,420	2,028
377	Чай с лимоном	200	0,706	0,055	13,463	62,776	0,062		1,300		0,500	6,500	9,120	4,800		0,881
	Нормы по Пельман	320,000	25,690	17,863	212,909	1,242	0,242	7,700	35,500	6,700	42,700	138,200	57,000		2,911	1,000
	Итого по Воскресенью - 3 12 лет и старше	1 700,000	61,493	66,338	350,285	2 251,713	1,865	44,156	603,457	16,648	336,930	806,950	192,140		13,000	

Возрастная группа 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,627	2 416,557	0,954	42,688	494,251	15,858	495,718	705,835	154,488	13,898
Вторник - 1 неделя	75,945	71,933	297,268	2 153,046	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	230,203	10,996
Среда - 1 неделя	95,877	73,667	315,768	2 324,075	1,903	102,888	702,138	15,252	566,735	1 267,294	303,889	22,193
Четверг - 1 неделя	79,975	70,380	306,741	2 189,246	1,176	31,260	777,681	12,594	630,783	1 238,410	283,512	14,850
Пятница - 1 неделя	73,354	75,702	376,201	2 233,796	1,365	63,361	596,105	16,890	790,995	984,274	246,544	13,624
Суббота - 1 неделя	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974
Воскресенье - 1 неделя	55,916	57,095	303,258	1 957,446	1,035	94,222	604,701	15,983	333,194	748,101	187,079	15,244
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	73,843	71,494	319,433	2 216,283	1,279	60,986	588,695	15,914	494,110	993,603	236,979	15,140
Понедельник - 2 неделя	70,1156	99,270	348,653	2 379,833	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,278	304,983	25,067
Вторник - 2 неделя	77,632	66,203	335,782	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	589,282	1 177,779	287,545	15,372
Среда - 2 неделя	53,340	75,827	353,241	2 319,675	0,671	32,601	327,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780
Четверг - 2 неделя	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	945,550	19,056	246,651	822,158	195,276	12,236
Пятница - 2 неделя	68,716	82,301	366,053	2 483,949	1,233	47,835	680,317	20,641	575,981	1 012,629	224,440	13,066
Суббота - 2 неделя	81,211	62,296	295,907	2 091,536	0,933	75,901	678,946	15,688	458,878	1 075,396	229,074	15,028
Воскресенье - 2 неделя	78,806	60,226	331,127	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,245	13,790
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	75,619	73,446	321,307	2 251,596	1,217	59,603	685,048	16,763	509,800	1 047,349	237,701	15,291
Понедельник - 3	72,023	70,620	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 108,831	267,035	17,234
Вторник - 3	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	241,953	770,968	161,576	11,352
Среда - 3	72,803	90,917	309,270	2 360,072	1,372	29,831	843,453	19,221	263,189	965,676	286,537	16,506
Четверг - 3	78,115	76,235	285,201	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025
Пятница - 3	110,580	68,405	346,727	2 468,741	1,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,104
Суббота - 3	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,583	12,273	388,752	908,360	246,437	14,523
Воскресенье - 3	61,652	66,238	330,285	2 251,713	1,165	44,125	608,457	16,048	336,998	806,690	192,145	13,000
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	78,075	72,611	318,101	2 232,506	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564
НГОГО среднее за 3 недели	74,512	72,517	319,614	2 233,162	1,237	57,112	641,794	16,552	497,155	1 019,046	239,783	15,312
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1 4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	83%	79%	83%	82%	84%	87%	87%	117%	41%	85%	80%	85%

Возрастная группа 12 лет и старше

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	390,000	873,000	150,000	1 713,000
Вторник - 1 неделя	350,000	890,000	150,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	390,000	890,000	150,000	1 830,000
Четверг - 1 неделя	350,000	890,000	150,000	1 790,000
Пятница - 1 неделя	350,000	920,000	150,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	395,000	920,000	150,000	1 975,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	860,000	150,000	1 850,000
Понедельник - 2 неделя	390,000	920,000	150,000	1 860,000
Вторник - 2 неделя	795,000	890,000	150,000	1 945,000
Среда - 2 неделя	640,000	873,000	150,000	1 805,000
Четверг - 2 неделя	350,000	860,000	150,000	1 760,000
Пятница - 2 неделя	350,000	890,000	150,000	1 790,000
Суббота - 2 неделя	390,000	890,000	150,000	1 830,000
Воскресенье - 2 неделя	350,000	890,000	150,000	1 790,000
Понедельник - 3	390,000	890,000	150,000	1 830,000
Вторник - 3	350,000	873,000	150,000	1 773,000
Среда - 3	350,000	860,000	150,000	1 760,000
Четверг - 3	675,000	890,000	150,000	1 895,000
Пятница - 3	640,000	890,000	150,000	1 880,000
Суббота - 3	640,000	920,000	150,000	1 910,000
Воскресенье - 3	350,000	890,000	150,000	1 790,000
НГОГО среднее за 3 недели	396	881	150	1 827
Норма СанПиН	550	800	350	1 700