

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор МАОУ СОШ №4  
г. Сосновоборска**

**Пестова Л. М.**

**2023г.**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Генеральный директор  
ООО "Межрегиональная  
кейтеринговая компания"**

**Т. В. Фионов**

**2023г.**



**Примерное циклическое меню для горячего питания учащихся с  
непереносимостью белка коровьего молока  
общеобразовательных учреждений  
г.Сосновоборска**

**2023 г.**

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	Р	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая безмолочная, без масла	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	Р	Р	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>21,848</i>	<i>17,707</i>	<i>74,466</i>	<i>544,619</i>	<i>0,195</i>	<i>1,335</i>	<i>285,500</i>	<i>1,642</i>	<i>191,130</i>	<i>377,190</i>	<i>55,420</i>	<i>4,486</i>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
88/2011	Щи из свежей капусты без сметаны	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273
128	Картофельное пюре без молока, с раст.маслом	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>29,506</i>	<i>16,298</i>	<i>84,276</i>	<i>572,004</i>	<i>0,489</i>	<i>56,898</i>	<i>224,252</i>	<i>5,458</i>	<i>128,293</i>	<i>371,114</i>	<i>144,884</i>	<i>5,824</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>
<b>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1 540,000</b>	<b>59,566</b>	<b>44,805</b>	<b>222,852</b>	<b>1 503,498</b>	<b>0,809</b>	<b>61,266</b>	<b>542,189</b>	<b>11,780</b>	<b>348,934</b>	<b>840,648</b>	<b>218,926</b>	<b>12,910</b>
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с растительн.маслом	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>540,000</i>	<i>17,448</i>	<i>11,852</i>	<i>90,495</i>	<i>543,900</i>	<i>0,201</i>	<i>13,900</i>	<i>78,080</i>	<i>1,838</i>	<i>304,660</i>	<i>267,870</i>	<i>43,370</i>	<i>5,321</i>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы отварной с растит.маслом	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
96	Рассольник московский без сметаны	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563	Р	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
173	Каша гречневая вязкая с растит.маслом	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	Р	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>30,654</i>	<i>28,267</i>	<i>100,560</i>	<i>761,564</i>	<i>0,536</i>	<i>15,832</i>	<i>239,034</i>	<i>5,469</i>	<i>176,182</i>	<i>450,744</i>	<i>144,985</i>	<i>7,163</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,928</i>	<i>10,897</i>	<i>73,442</i>	<i>412,755</i>	<i>0,154</i>	<i>24,800</i>	<i>31,937</i>	<i>4,886</i>	<i>48,982</i>	<i>115,314</i>	<i>28,315</i>	<i>2,063</i>
<b>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1 610,000</b>	<b>58,030</b>	<b>51,016</b>	<b>264,497</b>	<b>1 718,219</b>	<b>0,891</b>	<b>54,532</b>	<b>349,051</b>	<b>12,193</b>	<b>529,824</b>	<b>833,928</b>	<b>216,670</b>	<b>14,547</b>

День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153	Р	Р	2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
128	Картофельное пюре без молока, с раст.маслом	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>	<b>23,912</b>	<b>20,000</b>	<b>67,726</b>	<b>547,711</b>	<b>0,380</b>	<b>30,195</b>	<b>28,500</b>	<b>2,663</b>	<b>79,040</b>	<b>300,160</b>	<b>69,910</b>	<b>3,875</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
291	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	Р	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>24,015</b>	<b>36,223</b>	<b>102,071</b>	<b>796,985</b>	<b>0,663</b>	<b>17,151</b>	<b>594,502</b>	<b>6,696</b>	<b>78,946</b>	<b>338,744</b>	<b>92,381</b>	<b>5,032</b>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	Р	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,503</b>	<b>12,808</b>	<b>90,676</b>	<b>527,447</b>	<b>0,176</b>	<b>0,100</b>	<b>59,900</b>	<b>5,310</b>	<b>37,200</b>	<b>137,655</b>	<b>22,183</b>	<b>2,626</b>
	<b>Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 510,000</b>	<b>60,064</b>	<b>68,616</b>	<b>261,957</b>	<b>1 880,351</b>	<b>1,208</b>	<b>44,746</b>	<b>1 282,272</b>	<b>14,602</b>	<b>195,946</b>	<b>772,421</b>	<b>188,169</b>	<b>11,675</b>
День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Помидоры свежие порционные	60	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020
210	Омлет натуральный без молока и масла	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570,000</b>	<b>29,553</b>	<b>35,459</b>	<b>49,298</b>	<b>638,829</b>	<b>0,241</b>	<b>14,571</b>	<b>533,480</b>	<b>2,820</b>	<b>223,800</b>	<b>472,350</b>	<b>53,320</b>	<b>8,760</b>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>27,191</b>	<b>12,796</b>	<b>83,110</b>	<b>518,899</b>	<b>0,453</b>	<b>49,287</b>	<b>207,615</b>	<b>5,405</b>	<b>98,589</b>	<b>331,857</b>	<b>132,226</b>	<b>4,881</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	Р	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Чай с сахаром	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	Р	242,000	188,000	30,000	0,200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>16,156</b>	<b>18,681</b>	<b>77,315</b>	<b>541,566</b>	<b>0,214</b>	<b>1,800</b>	<b>83,285</b>	<b>5,930</b>	<b>268,787</b>	<b>296,713</b>	<b>45,516</b>	<b>1,683</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 520,000</b>	<b>73,400</b>	<b>70,985</b>	<b>214,784</b>	<b>1 751,564</b>	<b>0,928</b>	<b>67,558</b>	<b>967,009</b>	<b>15,928</b>	<b>592,876</b>	<b>1 109,679</b>	<b>234,757</b>	<b>15,489</b>

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Яйцо отварное	50	5,200	5,220	Р	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
175	Каша безмолочная "Дружба" без масла	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530,000</b>	<b>15,833</b>	<b>21,179</b>	<b>93,214</b>	<b>517,659</b>	<b>0,179</b>	<b>1,469</b>	<b>85,100</b>	<b>0,939</b>	<b>335,200</b>	<b>311,960</b>	<b>54,110</b>	<b>2,335</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153	Р	Р	2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
202	Рожки отварные с растительным маслом	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	Р	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>770,000</b>	<b>37,973</b>	<b>30,230</b>	<b>126,112</b>	<b>913,779</b>	<b>0,654</b>	<b>166,077</b>	<b>591,292</b>	<b>8,259</b>	<b>142,846</b>	<b>409,404</b>	<b>96,076</b>	<b>6,195</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>8,822</b>	<b>10,821</b>	<b>64,739</b>	<b>374,113</b>	<b>0,157</b>	<b>6,966</b>	<b>32,437</b>	<b>4,642</b>	<b>35,745</b>	<b>112,926</b>	<b>24,421</b>	<b>2,322</b>
<b>Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1 570,000</b>	<b>62,628</b>	<b>62,230</b>	<b>284,065</b>	<b>1 805,551</b>	<b>0,990</b>	<b>174,512</b>	<b>708,829</b>	<b>13,840</b>	<b>513,791</b>	<b>834,290</b>	<b>174,607</b>	<b>10,852</b>

День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Яйцо отварное	50	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020
173	Каша пшённая безмолочная, без масла	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>610,000</i>	<i>12,358</i>	<i>15,265</i>	<i>89,087</i>	<i>546,679</i>	<i>0,337</i>	<i>13,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,213</i>	<i>172,560</i>	<i>261,220</i>	<i>76,950</i>	<i>5,534</i>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>27,373</i>	<i>12,833</i>	<i>82,381</i>	<i>517,673</i>	<i>0,454</i>	<i>50,908</i>	<i>205,153</i>	<i>5,376</i>	<i>102,516</i>	<i>339,195</i>	<i>135,706</i>	<i>5,676</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,028</i>	<i>10,748</i>	<i>62,085</i>	<i>364,143</i>	<i>0,135</i>	<i>20,900</i>	<i>32,437</i>	<i>4,686</i>	<i>53,932</i>	<i>109,554</i>	<i>24,715</i>	<i>2,322</i>
<b>Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1 570,000</b>	<b>48,893</b>	<b>42,480</b>	<b>240,098</b>	<b>1 488,973</b>	<b>0,935</b>	<b>84,408</b>	<b>1 056,089</b>	<b>12,981</b>	<b>331,468</b>	<b>714,590</b>	<b>244,761</b>	<b>13,839</b>
День/неделя: Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	Р	Р	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	Р	2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>530,000</i>	<i>25,887</i>	<i>11,263</i>	<i>91,031</i>	<i>554,529</i>	<i>0,187</i>	<i>6,126</i>	<i>280,760</i>	<i>4,638</i>	<i>48,160</i>	<i>278,440</i>	<i>111,800</i>	<i>3,771</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
96	Рассольник московский без сметаны	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563	Р	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
202	Рожки отварные с растительным маслом	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	Р	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	Р	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>30,818</i>	<i>27,162</i>	<i>125,955</i>	<i>855,733</i>	<i>0,500</i>	<i>17,410</i>	<i>982,512</i>	<i>6,444</i>	<i>125,669</i>	<i>359,084</i>	<i>84,025</i>	<i>6,195</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	Р	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Чай с сахаром	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	Р	242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>
<b>Итого за Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1 570,000</b>	<b>73,227</b>	<b>57,521</b>	<b>292,817</b>	<b>1 943,620</b>	<b>0,912</b>	<b>28,036</b>	<b>747,187</b>	<b>17,079</b>	<b>441,856</b>	<b>938,375</b>	<b>237,646</b>	<b>11,507</b>

День/неделя: Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Яйцо отварное	50	5,200	5,220	Р	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая безмолочная, без масла	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,000</b>	<b>17,911</b>	<b>17,602</b>	<b>80,582</b>	<b>553,829</b>	<b>0,271</b>	<b>1,560</b>	<b>106,500</b>	<b>1,800</b>	<b>362,230</b>	<b>380,390</b>	<b>77,120</b>	<b>3,226</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>29,275</b>	<b>14,473</b>	<b>85,355</b>	<b>545,239</b>	<b>0,442</b>	<b>34,337</b>	<b>746,124</b>	<b>6,431</b>	<b>86,769</b>	<b>332,806</b>	<b>134,761</b>	<b>4,662</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,212</b>	<b>10,800</b>	<b>64,110</b>	<b>386,875</b>	<b>0,125</b>	<b>3,033</b>	<b>32,437</b>	<b>4,680</b>	<b>29,511</b>	<b>92,344</b>	<b>18,622</b>	<b>2,600</b>
	<b>Итого за Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 500,000</b>	<b>54,898</b>	<b>38,826</b>	<b>224,986</b>	<b>1 433,673</b>	<b>0,818</b>	<b>37,030</b>	<b>742,432</b>	<b>11,138</b>	<b>476,810</b>	<b>796,781</b>	<b>226,808</b>	<b>10,323</b>
День/неделя: Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,835	16,657	25,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229
173	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	Р	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570,000</b>	<b>20,016</b>	<b>21,184</b>	<b>79,650</b>	<b>532,491</b>	<b>0,355</b>	<b>9,198</b>	<b>117,413</b>	<b>4,305</b>	<b>56,811</b>	<b>281,925</b>	<b>112,214</b>	<b>5,218</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
171	Каша рисовая рассыпчатая с раст. маслом	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	Р	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>30,901</b>	<b>27,582</b>	<b>107,374</b>	<b>709,467</b>	<b>0,527</b>	<b>165,988</b>	<b>770,232</b>	<b>7,952</b>	<b>142,706</b>	<b>458,824</b>	<b>134,426</b>	<b>5,175</b>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	Р	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,503</b>	<b>12,808</b>	<b>90,676</b>	<b>527,447</b>	<b>0,176</b>	<b>0,100</b>	<b>59,900</b>	<b>5,310</b>	<b>37,200</b>	<b>137,655</b>	<b>22,183</b>	<b>2,626</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 580,000</b>	<b>63,420</b>	<b>61,574</b>	<b>277,700</b>	<b>1 769,405</b>	<b>1,058</b>	<b>175,286</b>	<b>947,545</b>	<b>17,567</b>	<b>236,717</b>	<b>878,404</b>	<b>268,823</b>	<b>13,019</b>

День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Каша безмолочная "Дружба" без масла	200	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>28,547</i>	<i>15,517</i>	<i>79,663</i>	<i>580,209</i>	<i>0,197</i>	<i>12,800</i>	<i>92,700</i>	<i>2,120</i>	<i>228,270</i>	<i>349,620</i>	<i>55,270</i>	<i>5,098</i>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
88/2011	Щи из свежей капусты без сметаны	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153	Р	Р	2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
173	Каша гречневая вязкая с растит.маслом	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	Р	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>32,016</i>	<i>26,750</i>	<i>90,336</i>	<i>714,070</i>	<i>0,577</i>	<i>26,751</i>	<i>242,444</i>	<i>5,387</i>	<i>109,806</i>	<i>420,776</i>	<i>144,214</i>	<i>6,332</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,722</i>	<i>10,970</i>	<i>76,096</i>	<i>422,725</i>	<i>0,176</i>	<i>10,866</i>	<i>31,937</i>	<i>4,842</i>	<i>30,795</i>	<i>118,686</i>	<i>28,021</i>	<i>2,063</i>
<b>Итого за Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1 600,000</b>	<b>70,785</b>	<b>57,286</b>	<b>251,156</b>	<b>1 769,274</b>	<b>0,970</b>	<b>52,317</b>	<b>509,710</b>	<b>14,122</b>	<b>370,571</b>	<b>897,841</b>	<b>231,200</b>	<b>13,658</b>

Возрастная группа от 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	59,566	44,805	222,852	1 503,498	0,809	61,266	542,189	11,780	348,934	840,648	218,926	12,910
Вторник - 1 неделя	58,030	51,016	264,497	1 718,219	0,891	54,532	349,051	12,193	529,824	833,928	216,670	14,547
Среда - 1 неделя	60,064	68,616	261,957	1 880,351	1,208	44,746	1 282,272	14,602	195,946	772,421	188,169	11,675
Четверг - 1 неделя	73,400	70,985	214,784	1 751,564	0,928	67,558	967,009	15,928	592,876	1 109,679	234,757	15,489
Пятница - 1 неделя	62,628	62,230	284,065	1 805,551	0,990	174,512	708,829	13,840	513,791	834,290	174,607	10,852
Суббота - 1 неделя	52,197	58,886	248,727	1 697,019	0,846	55,692	402,821	11,044	295,996	714,973	176,329	11,323
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>60,981</b>	<b>59,423</b>	<b>249,480</b>	<b>1 726,034</b>	<b>0,945</b>	<b>76,384</b>	<b>708,695</b>	<b>13,231</b>	<b>412,895</b>	<b>850,990</b>	<b>201,576</b>	<b>12,799</b>
Понедельник - 2 неделя	48,893	42,480	240,098	1 488,973	0,935	84,408	1 056,089	12,981	331,468	714,590	244,761	13,839
Вторник - 2 неделя	73,227	57,521	292,817	1 943,620	0,912	28,036	747,187	17,079	441,856	938,375	237,646	11,507
Среда - 2 неделя	54,898	38,826	224,986	1 433,673	0,818	37,030	742,432	11,138	476,810	796,781	226,808	10,323
Четверг - 2 неделя	63,420	61,574	277,700	1 769,405	1,058	175,286	947,545	17,567	236,717	878,404	268,823	13,019
Пятница - 2 неделя	70,785	57,286	251,156	1 769,274	0,970	52,317	509,710	14,122	370,571	897,841	231,200	13,658
Суббота - 2 неделя	48,772	80,993	293,965	2 086,147	0,582	12,060	413,618	10,459	359,103	560,468	120,682	7,527
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>59,999</b>	<b>56,447</b>	<b>263,454</b>	<b>1 748,515</b>	<b>0,879</b>	<b>64,856</b>	<b>736,097</b>	<b>13,891</b>	<b>369,421</b>	<b>797,743</b>	<b>221,653</b>	<b>11,646</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>60,490</b>	<b>57,935</b>	<b>256,467</b>	<b>1 737,275</b>	<b>0,912</b>	<b>70,620</b>	<b>722,396</b>	<b>13,561</b>	<b>391,158</b>	<b>824,367</b>	<b>211,615</b>	<b>12,223</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1 410</b>	<b>0,72</b>	<b>36</b>	<b>420</b>	<b>7,2</b>	<b>660</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>7,2</b>

Возрастная группа от 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдн к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1 520,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Суббота - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Среда - 2 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Четверг - 2 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 неделя	530,000	770,000	300,000	1 600,000
Суббота - 2 неделя	500,000	680,000	300,000	1 480,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>518</b>	<b>732</b>	<b>300</b>	<b>1 550</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>500</b>	<b>700</b>	<b>300</b>	<b>1 500</b>



День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	Р	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая безмолочная, без масла	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	Р	Р	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>23,252</b>	<b>19,132</b>	<b>84,029</b>	<b>601,479</b>	<b>0,213</b>	<b>1,647</b>	<b>294,300</b>	<b>1,692</b>	<b>220,970</b>	<b>414,090</b>	<b>63,780</b>	<b>4,615</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
88/2011	Щи из свежей капусты без сметаны	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
260	Гуляш из птицы	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
128	Картофельное пюре без молока, без масла	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>34,252</b>	<b>19,013</b>	<b>104,114</b>	<b>686,361</b>	<b>0,613</b>	<b>71,239</b>	<b>334,031</b>	<b>6,250</b>	<b>163,569</b>	<b>449,350</b>	<b>175,582</b>	<b>7,061</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>12,219</b>	<b>16,180</b>	<b>89,655</b>	<b>553,727</b>	<b>0,187</b>	<b>4,500</b>	<b>48,420</b>	<b>7,023</b>	<b>41,798</b>	<b>134,415</b>	<b>25,736</b>	<b>3,471</b>
<b>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 790,000</b>	<b>69,723</b>	<b>54,325</b>	<b>277,798</b>	<b>1 841,567</b>	<b>1,013</b>	<b>77,386</b>	<b>676,751</b>	<b>14,965</b>	<b>426,337</b>	<b>997,855</b>	<b>265,098</b>	<b>15,147</b>
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
204	Рожки отварные с растительным маслом	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560,000</b>	<b>19,006</b>	<b>13,451</b>	<b>95,443</b>	<b>584,490</b>	<b>0,213</b>	<b>13,924</b>	<b>88,980</b>	<b>1,968</b>	<b>336,230</b>	<b>293,460</b>	<b>45,840</b>	<b>5,465</b>
<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы отварной с растит.маслом	100	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
96	Рассольник московский без сметаны	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	Р	1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
173	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	Р	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,000</b>	<b>36,593</b>	<b>35,051</b>	<b>123,034</b>	<b>932,940</b>	<b>0,658</b>	<b>21,525</b>	<b>293,171</b>	<b>7,138</b>	<b>243,861</b>	<b>558,278</b>	<b>179,969</b>	<b>8,884</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>14,357</b>	<b>16,253</b>	<b>98,379</b>	<b>568,218</b>	<b>0,221</b>	<b>35,300</b>	<b>47,920</b>	<b>7,233</b>	<b>73,807</b>	<b>166,574</b>	<b>38,616</b>	<b>2,802</b>
<b>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 830,000</b>	<b>69,956</b>	<b>64,755</b>	<b>316,856</b>	<b>2 085,648</b>	<b>1,092</b>	<b>70,749</b>	<b>430,071</b>	<b>16,339</b>	<b>653,898</b>	<b>1 018,312</b>	<b>264,425</b>	<b>17,151</b>

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175	Р	Р	2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
128	Картофельное пюре без молока без масла	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>26,599</b>	<b>22,277</b>	<b>74,053</b>	<b>604,501</b>	<b>0,437</b>	<b>35,834</b>	<b>33,100</b>	<b>2,720</b>	<b>88,450</b>	<b>338,370</b>	<b>79,370</b>	<b>4,276</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,720	2,462
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	Р	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>860,000</b>	<b>30,227</b>	<b>48,794</b>	<b>129,255</b>	<b>1032,157</b>	<b>0,857</b>	<b>23,223</b>	<b>815,662</b>	<b>9,837</b>	<b>102,392</b>	<b>435,785</b>	<b>121,563</b>	<b>6,335</b>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	Р	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>18,655</b>	<b>19,187</b>	<b>129,493</b>	<b>764,477</b>	<b>0,263</b>	<b>0,100</b>	<b>89,600</b>	<b>7,966</b>	<b>53,325</b>	<b>202,363</b>	<b>31,074</b>	<b>3,509</b>
<b>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 760,000</b>	<b>74,843</b>	<b>89,231</b>	<b>335,063</b>	<b>2 411,383</b>	<b>1,537</b>	<b>54,544</b>	<b>1 917,332</b>	<b>20,260</b>	<b>245,271</b>	<b>968,717</b>	<b>237,750</b>	<b>14,354</b>
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Яйцо отварное	50	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020
210	Омлет натуральный без молока и без масла	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570,000</b>	<b>38,073</b>	<b>44,863</b>	<b>50,801</b>	<b>763,649</b>	<b>0,293</b>	<b>14,857</b>	<b>696,880</b>	<b>3,642</b>	<b>284,540</b>	<b>611,510</b>	<b>63,840</b>	<b>10,334</b>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты без сметаны	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>860,000</b>	<b>33,917</b>	<b>16,132</b>	<b>103,508</b>	<b>648,217</b>	<b>0,583</b>	<b>63,558</b>	<b>264,178</b>	<b>6,810</b>	<b>128,286</b>	<b>422,790</b>	<b>170,071</b>	<b>6,276</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	Р	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Компот из сухофруктов	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	Р	242,000	188,000	30,000	0,200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>21,561</b>	<b>27,640</b>	<b>119,269</b>	<b>811,392</b>	<b>0,292</b>	<b>1,800</b>	<b>107,440</b>	<b>9,783</b>	<b>282,733</b>	<b>353,039</b>	<b>53,395</b>	<b>2,473</b>
<b>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 780,000</b>	<b>94,408</b>	<b>95,719</b>	<b>282,201</b>	<b>2 313,690</b>	<b>1,203</b>	<b>83,478</b>	<b>1 319,529</b>	<b>23,340</b>	<b>698,466</b>	<b>1 402,661</b>	<b>293,753</b>	<b>19,358</b>

День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Яйцо отварное	50	5,200	5,220	Р	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
175	Каша безмолочная"Дружба"без масла	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>17,293</b>	<b>22,674</b>	<b>101,872</b>	<b>571,759</b>	<b>0,212</b>	<b>1,768</b>	<b>93,700</b>	<b>0,976</b>	<b>364,630</b>	<b>349,110</b>	<b>62,980</b>	<b>2,531</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175	Р	Р	2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
202	Рожки отварные с растительным маслом	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	Р	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,000</b>	<b>44,709</b>	<b>35,040</b>	<b>157,439</b>	<b>1 093,089</b>	<b>0,811</b>	<b>177,917</b>	<b>875,292</b>	<b>9,638</b>	<b>178,556</b>	<b>496,194</b>	<b>122,176</b>	<b>7,577</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>13,149</b>	<b>16,214</b>	<b>91,004</b>	<b>534,566</b>	<b>0,235</b>	<b>10,500</b>	<b>48,420</b>	<b>6,967</b>	<b>51,477</b>	<b>165,874</b>	<b>34,576</b>	<b>3,061</b>
<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 820,000</b>	<b>75,151</b>	<b>73,928</b>	<b>350,315</b>	<b>2 199,414</b>	<b>1,258</b>	<b>190,185</b>	<b>1 017,412</b>	<b>17,581</b>	<b>594,663</b>	<b>1 011,178</b>	<b>219,732</b>	<b>13,169</b>
День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Яйцо отварное	50	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020
173	Каша пшённая безмолочная ,без масла	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620,000</b>	<b>14,586</b>	<b>17,044</b>	<b>100,941</b>	<b>619,229</b>	<b>0,401</b>	<b>13,725</b>	<b>85,500</b>	<b>1,262</b>	<b>206,310</b>	<b>314,310</b>	<b>91,240</b>	<b>5,918</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты без сметаны	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>860,000</b>	<b>34,099</b>	<b>16,169</b>	<b>102,779</b>	<b>646,991</b>	<b>0,584</b>	<b>65,179</b>	<b>261,716</b>	<b>6,781</b>	<b>132,213</b>	<b>430,128</b>	<b>173,551</b>	<b>7,071</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>13,457</b>	<b>16,104</b>	<b>87,022</b>	<b>519,606</b>	<b>0,202</b>	<b>31,400</b>	<b>48,420</b>	<b>7,033</b>	<b>78,757</b>	<b>160,814</b>	<b>35,016</b>	<b>3,061</b>
<b>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 830,000</b>	<b>62,361</b>	<b>55,374</b>	<b>301,627</b>	<b>1 886,506</b>	<b>1,202</b>	<b>108,954</b>	<b>1 625,637</b>	<b>17,918</b>	<b>421,291</b>	<b>912,773</b>	<b>311,997</b>	<b>16,559</b>

День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	Р	Р	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	Р	2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>31,059</b>	<b>13,960</b>	<b>101,038</b>	<b>636,009</b>	<b>0,214</b>	<b>6,695</b>	<b>343,050</b>	<b>5,812</b>	<b>52,430</b>	<b>332,190</b>	<b>135,260</b>	<b>4,216</b>
<b>Обед</b>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
96	Рассольник московский без сметаны	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	Р	1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
202	Рожки отварные с растит.маслом	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	Р	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	Р	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,000</b>	<b>36,094</b>	<b>33,361</b>	<b>154,883</b>	<b>1045,508</b>	<b>0,623</b>	<b>21,791</b>	<b>1527,662</b>	<b>8,480</b>	<b>153,506</b>	<b>432,824</b>	<b>107,936</b>	<b>7,510</b>
<b>Полдник</b>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	Р	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Чай с сахаром	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	Р	242,000	188,000	30,000	0,200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>21,561</b>	<b>27,640</b>	<b>119,269</b>	<b>811,392</b>	<b>0,292</b>	<b>1,800</b>	<b>107,440</b>	<b>9,783</b>	<b>282,733</b>	<b>353,039</b>	<b>53,395</b>	<b>2,473</b>
<b>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 820,000</b>	<b>89,352</b>	<b>75,988</b>	<b>372,928</b>	<b>2 482,661</b>	<b>1,149</b>	<b>34,899</b>	<b>999,182</b>	<b>24,338</b>	<b>487,565</b>	<b>1 125,854</b>	<b>290,848</b>	<b>13,965</b>
День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Яйцо отварное	50	5,200	5,220	Р	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая безмолочная, без масла	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>19,579</b>	<b>20,505</b>	<b>87,947</b>	<b>616,239</b>	<b>0,315</b>	<b>1,885</b>	<b>121,500</b>	<b>1,945</b>	<b>397,650</b>	<b>428,428</b>	<b>90,350</b>	<b>3,538</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>860,000</b>	<b>36,582</b>	<b>20,447</b>	<b>108,485</b>	<b>707,281</b>	<b>0,580</b>	<b>45,628</b>	<b>1009,574</b>	<b>9,072</b>	<b>112,875</b>	<b>426,447</b>	<b>174,323</b>	<b>6,042</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>12,219</b>	<b>16,180</b>	<b>89,655</b>	<b>553,727</b>	<b>0,187</b>	<b>4,500</b>	<b>48,420</b>	<b>7,023</b>	<b>41,798</b>	<b>134,415</b>	<b>25,736</b>	<b>3,471</b>
<b>Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 760,000</b>	<b>67,523</b>	<b>50,048</b>	<b>277,464</b>	<b>1 786,815</b>	<b>1,047</b>	<b>48,750</b>	<b>928,463</b>	<b>14,935</b>	<b>549,416</b>	<b>973,968</b>	<b>283,962</b>	<b>12,776</b>

День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13,194	16,250	25,847	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326
173	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	Р	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580,000</b>	<b>22,265</b>	<b>21,733</b>	<b>84,450</b>	<b>562,590</b>	<b>0,398</b>	<b>9,522</b>	<b>102,844</b>	<b>3,620</b>	<b>59,162</b>	<b>315,866</b>	<b>127,983</b>	<b>5,786</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
171	Каша рисовая рассыпчатая с растит.маслом	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	Р	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>37,150</b>	<b>32,477</b>	<b>135,432</b>	<b>863,027</b>	<b>0,663</b>	<b>177,888</b>	<b>1 055,432</b>	<b>9,250</b>	<b>179,046</b>	<b>561,504</b>	<b>168,106</b>	<b>6,427</b>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	Р	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>18,655</b>	<b>19,187</b>	<b>129,493</b>	<b>764,477</b>	<b>0,263</b>	<b>0,100</b>	<b>89,600</b>	<b>7,966</b>	<b>53,325</b>	<b>202,363</b>	<b>31,074</b>	<b>3,509</b>
<b>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 820,000</b>	<b>78,070</b>	<b>73,397</b>	<b>349,375</b>	<b>2 190,094</b>	<b>1,324</b>	<b>187,510</b>	<b>1 247,876</b>	<b>20,836</b>	<b>291,533</b>	<b>1 079,733</b>	<b>327,163</b>	<b>15,722</b>
День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Пельмени отварные	150	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560,000</b>	<b>33,322</b>	<b>18,939</b>	<b>83,040</b>	<b>644,689</b>	<b>0,218</b>	<b>12,908</b>	<b>112,200</b>	<b>2,595</b>	<b>256,150</b>	<b>402,570</b>	<b>60,840</b>	<b>5,314</b>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
88/2011	Щи из свежей капусты без сметаны	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175	Р	Р	2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
173	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	Р	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,000</b>	<b>37,293</b>	<b>30,731</b>	<b>109,775</b>	<b>845,637</b>	<b>0,711</b>	<b>34,944</b>	<b>350,233</b>	<b>6,194</b>	<b>141,033</b>	<b>505,420</b>	<b>177,806</b>	<b>7,776</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>14,049</b>	<b>16,363</b>	<b>102,361</b>	<b>583,178</b>	<b>0,254</b>	<b>14,400</b>	<b>47,920</b>	<b>7,167</b>	<b>46,527</b>	<b>171,634</b>	<b>38,176</b>	<b>2,802</b>

Возрастная группа 12 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	69,723	54,325	277,798	1 841,567	1,013	77,386	676,751	14,965	426,337	997,855	265,098	15,147
Вторник - 1 неделя	69,956	64,755	316,856	2 085,648	1,092	70,749	430,071	16,339	653,898	1 018,312	264,425	17,151
Среда - 1 неделя	74,843	89,231	335,063	2 411,383	1,537	54,544	1 917,332	20,260	245,271	968,717	237,750	14,354
Четверг - 1 неделя	94,408	95,719	282,201	2 313,690	1,203	83,478	1 319,529	23,340	698,466	1 402,661	293,753	19,358
Пятница - 1 неделя	75,151	73,928	350,315	2 199,414	1,258	190,185	1 017,412	17,581	594,663	1 011,178	219,732	13,169
Суббота - 1 неделя	61,955	68,734	306,828	2 055,375	1,056	67,701	429,431	14,557	339,650	841,146	207,710	13,240
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>74,339</b>	<b>74,449</b>	<b>311,510</b>	<b>2 151,180</b>	<b>1,193</b>	<b>90,674</b>	<b>965,088</b>	<b>17,840</b>	<b>493,048</b>	<b>1 039,978</b>	<b>248,078</b>	<b>15,403</b>
Понедельник - 2 неделя	62,361	55,374	301,627	1 886,506	1,202	108,954	1 625,637	17,918	421,291	912,773	311,997	16,559
Вторник - 2 неделя	89,352	75,988	372,928	2 482,661	1,149	34,899	999,182	24,338	487,565	1 125,854	290,848	13,965
Среда - 2 неделя	67,523	50,048	277,464	1 786,815	1,047	48,750	928,463	14,935	549,416	973,968	283,962	12,776
Четверг - 2 неделя	78,070	73,397	349,375	2 190,094	1,324	187,510	1 247,876	20,836	291,533	1 079,733	327,163	15,722
Пятница - 2 неделя	85,521	73,117	303,799	2 163,936	1,218	65,515	761,384	19,061	446,617	1 094,946	283,269	16,167
Суббота - 2 неделя	59,445	96,078	363,767	2 540,893	0,753	16,512	498,571	15,024	421,028	691,612	150,431	9,140
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>73,712</b>	<b>70,667</b>	<b>328,160</b>	<b>2 175,151</b>	<b>1,116</b>	<b>77,023</b>	<b>1 010,186</b>	<b>18,685</b>	<b>436,242</b>	<b>979,814</b>	<b>274,612</b>	<b>14,055</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>74,026</b>	<b>72,558</b>	<b>319,835</b>	<b>2 163,166</b>	<b>1,155</b>	<b>83,849</b>	<b>987,637</b>	<b>18,263</b>	<b>464,645</b>	<b>1 009,896</b>	<b>261,345</b>	<b>14,729</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>229,8</b>	<b>1 632</b>	<b>0,8</b>	<b>42</b>	<b>540</b>	<b>8</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>11</b>

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдни к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Вторник - 1 неделя	560,000	920,000	350,000	1 830,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 2 неделя	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Среда - 2 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 2 неделя	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 неделя	560,000	920,000	350,000	1 830,000
Суббота - 2 неделя	550,000	810,000	330,000	1 690,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>562</b>	<b>883</b>	<b>348</b>	<b>1 793</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>350</b>	<b>1 700</b>