

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

*Ларина С.М.*

" 1 " *ноя* 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

*Ахмедов*

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

Фионов Т.В.

" 1 " *ноя* 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

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 7-11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У														
<i>Завтрак</i>																			
						338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358					
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	94,000	0,044			0,441	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	70,500	0,045	13,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	556,640	0,209	15,300	28,000	1,890	307,860	270,290	43,590	5,957					
<i>Итого за Завтрак</i>							<b>570,000</b>	<b>17,532</b>	<b>11,968</b>	<b>93,315</b>	<b>338,752</b>	<b>0,209</b>	<b>15,300</b>	<b>28,000</b>	<b>1,890</b>	<b>307,860</b>	<b>270,290</b>	<b>43,590</b>	<b>5,957</b>
<i>Обед</i>																			
						10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420					
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	103,679	31,012	1,815					
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	13,090	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114					
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	57,240								0,036					
342	Жюльот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
<i>Итого за Обед</i>							<b>685,000</b>	<b>27,710</b>	<b>39,313</b>	<b>109,071</b>	<b>911,235</b>	<b>0,381</b>	<b>17,324</b>	<b>254,732</b>	<b>3,140</b>	<b>85,450</b>	<b>183,679</b>	<b>58,204</b>	<b>3,553</b>
<i>Полдник</i>																			
						436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,053	13,163	91,314	0,156	1,700	43,865	5,938	33,337	117,833	20,396	2,366					
<i>Итого за Полдник</i>							<b>300,000</b>	<b>10,792</b>	<b>13,716</b>	<b>81,078</b>	<b>291,314</b>	<b>0,156</b>	<b>1,700</b>	<b>43,865</b>	<b>5,938</b>	<b>33,337</b>	<b>117,833</b>	<b>20,396</b>	<b>2,366</b>
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет</i>							<b>1 555,000</b>	<b>56,034</b>	<b>65,019</b>	<b>283,464</b>	<b>1 959,189</b>	<b>0,746</b>	<b>34,324</b>	<b>376,597</b>	<b>10,974</b>	<b>426,647</b>	<b>571,802</b>	<b>124,190</b>	<b>11,878</b>
День/неделя: Вторник - 1 неделя 7-11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У														
<i>Завтрак</i>																			
						66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020					
14	Масло (порционные)	10	0,080	7,250	0,130	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796					
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				0,480					
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	2,346					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	688,071	0,243	1,599	93,100	2,749	147,150	223,720	50,710	2,346					
<i>Итого за Завтрак</i>							<b>500,000</b>	<b>14,833</b>	<b>24,398</b>	<b>103,266</b>	<b>688,071</b>	<b>0,243</b>	<b>1,599</b>	<b>93,100</b>	<b>2,749</b>	<b>147,150</b>	<b>223,720</b>	<b>50,710</b>	<b>2,346</b>
<i>Обед</i>																			
						6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,560					
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,372	45,819	10,042	0,602					
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983					
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	12,676	0,483	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332					
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	74,593	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
<i>Итого за Обед</i>							<b>740,000</b>	<b>36,313</b>	<b>21,078</b>	<b>82,520</b>	<b>672,797</b>	<b>0,533</b>	<b>37,893</b>	<b>211,000</b>	<b>3,131</b>	<b>113,392</b>	<b>436,955</b>	<b>98,231</b>	<b>4,579</b>
<i>Полдник</i>																			
						333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741					
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200					
	Ряженка	200	3,800	3,000	8,400	421,487	0,164	3,533	97,937	4,880	272,561	268,104	42,222	1,941					
<i>Итого за Полдник</i>							<b>300,000</b>	<b>13,812</b>	<b>13,749</b>	<b>59,467</b>	<b>421,487</b>	<b>0,164</b>	<b>3,533</b>	<b>97,937</b>	<b>4,880</b>	<b>272,561</b>	<b>268,104</b>	<b>42,222</b>	<b>1,941</b>
<i>Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет</i>							<b>1 540,000</b>	<b>64,958</b>	<b>61,125</b>	<b>245,253</b>	<b>1 802,355</b>	<b>0,940</b>	<b>43,025</b>	<b>402,043</b>	<b>10,760</b>	<b>533,103</b>	<b>928,779</b>	<b>191,163</b>	<b>8,866</b>

День/неделя: Среда - 1 неделя 7-11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe	
			Б	Ж	У										
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и спущенным молоком	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	
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	
338	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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>26,687</i>	<i>14,179</i>	<i>93,979</i>	<i>619,719</i>	<i>0,215</i>	<i>17,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,860</i>	<i>219,780</i>	<i>352,540</i>	<i>66,810</i>	<i>5,868</i>	
<i>Обед</i>															
71	Полдницы свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
88/2011	Ци из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,285	44,011	18,542	0,723	
268	Жюльеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655	
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	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	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>38,116</i>	<i>31,041</i>	<i>111,384</i>	<i>879,814</i>	<i>1,188</i>	<i>40,261</i>	<i>309,252</i>	<i>4,920</i>	<i>181,313</i>	<i>512,631</i>	<i>154,752</i>	<i>9,765</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>13,122</i>	<i>14,562</i>	<i>58,219</i>	<i>416,486</i>	<i>0,153</i>	<i>19,900</i>	<i>115,787</i>	<i>4,866</i>	<i>69,169</i>	<i>167,767</i>	<i>27,316</i>	<i>3,075</i>	
<i>Итого за Среда - 1 неделя 7-11 лет</i>							<i>1 600,000</i>	<i>77,925</i>	<i>59,782</i>	<i>263,582</i>	<i>1 916,049</i>				
День/неделя: Четверг - 1 неделя 7-11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe	
			Б	Ж	У										
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,636	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
384	Какао из консервов "Какао со спущенным молоком и"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,060	0,550	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,060	0,550	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>24,408</i>	<i>19,806</i>	<i>79,403</i>	<i>594,341</i>	<i>0,224</i>	<i>1,625</i>	<i>294,000</i>	<i>1,402</i>	<i>186,680</i>	<i>368,950</i>	<i>51,520</i>	<i>3,577</i>	
<i>Обед</i>															
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671	
294	Шницель рубленный из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,169		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
342	Колпот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>28,591</i>	<i>28,097</i>	<i>89,486</i>	<i>733,805</i>	<i>0,526</i>	<i>18,970</i>	<i>300,972</i>	<i>4,688</i>	<i>99,668</i>	<i>401,208</i>	<i>136,985</i>	<i>6,545</i>	
<i>Полдник</i>															
413	Салат обыкновенная	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>15,502</i>	<i>12,495</i>	<i>75,894</i>	<i>477,597</i>	<i>0,220</i>	<i>1,800</i>	<i>63,325</i>	<i>3,573</i>	<i>266,786</i>	<i>288,378</i>	<i>45,612</i>	<i>1,352</i>	
<i>Итого за Четверг - 1 неделя 7-11 лет</i>							<i>1 540,000</i>	<i>68,501</i>	<i>60,398</i>	<i>244,783</i>	<i>1 805,743</i>				

День/неделя: Пятница - 1 неделя 7-11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
						343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
268	Булочки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	198,821	0,087		16,000	0,805	14,350	46,320	8,380	0,853
202	Спагетти отварные	150	5,643	3,564	36,008	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	689,272	0,445	1,774	96,921	4,941	59,689	271,160	41,240	3,941
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>21,963</i>	<i>29,715</i>	<i>83,130</i>									
<i>Обед</i>														
						6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
101	Суп картофельный с хрушкой	200	4,202	2,348	12,265	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
279	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
357	Кисель	180			21,762	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	669,202	0,561	16,631	380,512	4,136	148,313	516,191	144,574	4,748
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,085</i>	<i>24,369</i>	<i>89,179</i>									
<i>Полдник</i>														
						470,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	475,500	0,117	1,967	29,192	4,382	32,672	89,947	19,609	2,597
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,887</i>	<i>10,499</i>	<i>88,825</i>									
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 580,000</i>	<i>61,937</i>	<i>64,583</i>	<i>261,134</i>	<i>1 834,474</i>	<i>1,123</i>	<i>50,372</i>	<i>506,625</i>	<i>13,659</i>	<i>240,674</i>	<i>827,498</i>	<i>205,473</i>	<i>11,280</i>
День/неделя: Суббота - 1 неделя 7-11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
						51,600	0,005	0,120	34,500	0,073	150,000	96,000	6,750	0,150
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915		125,042	0,067	1,300	26,400	0,256	129,312	105,600	16,912	0,410
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,674	3,870	17,609	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
348	Сок 200 мл в инуп.	200			22,400	409,390	0,138	5,120	81,400	1,019	293,462	250,720	41,742	4,723
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>655,000</i>	<i>11,610</i>	<i>8,240</i>	<i>71,662</i>									
<i>Обед</i>														
						81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
348	Копилот из сульфуратов	180	0,234		18,263	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	825,659	0,468	26,014	282,371	9,816	129,912	389,129	147,847	6,977
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>25,053</i>	<i>35,628</i>	<i>99,207</i>									
<i>Полдник</i>														
						474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	571,959	0,175	0,440	59,400	5,330	34,430	131,215	18,383	1,817
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,303</i>	<i>12,757</i>	<i>101,813</i>									
	<i>Итого за Суббота - 1 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 725,000</i>	<i>48,968</i>	<i>56,625</i>	<i>272,682</i>	<i>1 807,008</i>	<i>0,781</i>	<i>31,574</i>	<i>403,251</i>	<i>16,165</i>	<i>457,824</i>	<i>771,064</i>	<i>207,972</i>	<i>13,517</i>

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	0,318
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,300	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,500
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>10,141</i>	<i>6,721</i>	<i>75,481</i>	<i>407,791</i>	<i>0,178</i>	<i>16,378</i>	<i>32,200</i>	<i>1,120</i>	<i>129,888</i>	<i>128,950</i>	<i>33,472</i>	<i>4,058</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	169,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
349	Копллот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>24,236</i>	<i>25,388</i>	<i>90,038</i>	<i>689,603</i>	<i>0,305</i>	<i>57,509</i>	<i>354,021</i>	<i>6,067</i>	<i>100,724</i>	<i>337,692</i>	<i>94,916</i>	<i>6,049</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,244</i>	<i>11,602</i>	<i>77,636</i>	<i>447,706</i>	<i>0,125</i>	<i>0,267</i>	<i>52,437</i>	<i>4,670</i>	<i>33,884</i>	<i>107,477</i>	<i>19,275</i>	<i>2,572</i>
	<b>Итого за Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет</b>	<b>1 590,000</b>	<b>43,621</b>	<b>43,911</b>	<b>243,155</b>	<b>1 545,100</b>	<b>0,808</b>	<b>74,154</b>	<b>438,658</b>	<b>11,857</b>	<b>264,496</b>	<b>574,119</b>	<b>147,663</b>	<b>12,679</b>

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 7-11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe					
			Б	Ж	У														
							<i>Завтрак</i>												
						367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777					
210	Сметан. натуральный	150	25,717	27,354	4,365	53,388	0,001	0,100	0,500		4,250	8,240	4,400	0,859					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	70,500	0,045	15,000		0,500	24,000	16,500	13,500	3,300					
338	Сирок (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,500	24,000	16,500	13,500	3,300					
<i>Итого за завтрак</i>							<i>585,469</i>	<i>0,248</i>	<i>15,971</i>	<i>493,400</i>	<i>2,772</i>	<i>224,600</i>	<i>471,770</i>	<i>55,540</i>	<i>9,176</i>				
							<i>Обед</i>												
						6,600	0,018	4,200	18,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,500					
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	86,012	0,067	20,455	164,551	1,267	27,285	44,011	18,542	0,723					
83/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	2,351	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789					
268	Витонки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,599	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137					
304	Пюре из овощей с маслом	150	17,283	4,101	36,128	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192					
348	Жюльот из овощей	180	0,234		18,263	70,500	0,033			0,350	6,000	19,500	4,700	0,320					
	Хлеб пшеничный	50	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
<i>Итого за обед</i>							<i>770,000</i>	<i>37,363</i>	<i>35,836</i>	<i>108,531</i>	<i>909,161</i>	<i>1,164</i>	<i>26,629</i>	<i>278,973</i>	<i>6,956</i>	<i>196,152</i>	<i>313,132</i>	<i>151,377</i>	<i>9,311</i>
							<i>Полдник</i>												
						333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741					
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200					
	Варенич	200	6,400	5,000	8,000	435,487	0,184	4,533	25,937	4,680	260,561	276,104	46,222	1,941					
<i>Итого за полдник</i>							<i>300,000</i>	<i>14,112</i>	<i>15,249</i>	<i>59,067</i>	<i>1,896</i>	<i>47,133</i>	<i>848,310</i>	<i>14,408</i>	<i>681,313</i>	<i>1,263,026</i>	<i>253,139</i>	<i>20,628</i>	
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя 7-11 лет</i>							<i>1 610,000</i>	<i>81,432</i>	<i>79,910</i>	<i>219,586</i>	<i>1 930,117</i>								
День/неделя: Вторник - 2 неделя 7-11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe					
			Б	Ж	У														
							<i>Завтрак</i>												
						31,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	26,000	6,750	0,150					
15	Сыр (поршилки)	15	3,900	3,915		219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	127,650	149,720	35,510	0,796					
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,835	6,708	73,771	95,610	0,050	0,390	9,000	0,060									
394	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и батон"	200	2,460	2,250	16,380	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,700	0,480					
	Сок 200 мл в упаковке	200	2,800	0,400	18,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	8,000	2,800					
<i>Итого за завтрак</i>							<i>655,000</i>	<i>14,993</i>	<i>13,773</i>	<i>90,951</i>	<i>0,277</i>	<i>3,719</i>	<i>82,100</i>	<i>0,971</i>	<i>280,250</i>	<i>285,720</i>	<i>55,260</i>	<i>4,276</i>	
							<i>Обед</i>												
						14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540					
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,807	105,679	31,012	1,813					
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	213,526	0,132	0,563	11,250	2,613	49,580	275,150	62,895	0,989					
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	0,036					
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	57,240								0,530					
342	Жюльот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	70,500	0,033			0,350	6,000	19,500	4,700	0,340					
	Хлеб пшеничный	50	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
<i>Итого за обед</i>							<i>710,000</i>	<i>36,301</i>	<i>28,185</i>	<i>86,099</i>	<i>0,094</i>	<i>51,282</i>	<i>310,882</i>	<i>6,968</i>	<i>159,902</i>	<i>350,249</i>	<i>156,617</i>	<i>5,882</i>	
							<i>Полдник</i>												
						474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767					
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	54,748	0,007	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,035	13,163	528,897	0,177	1,700	59,980	5,318	38,800	138,533	22,663	2,650					
<i>Итого за полдник</i>							<i>300,000</i>	<i>13,539</i>	<i>12,812</i>	<i>90,296</i>	<i>1,098</i>	<i>56,701</i>	<i>452,962</i>	<i>12,360</i>	<i>478,952</i>	<i>974,504</i>	<i>234,740</i>	<i>17,758</i>	
<i>Итого за Вторник - 2 неделя 7-11 лет</i>							<i>1 695,000</i>	<i>63,833</i>	<i>54,270</i>	<i>267,846</i>	<i>1 788,667</i>								

День/неделя: Среда - 2 неделя 7-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,636	37,773	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,600	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
323	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,760	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>11,308</i>	<i>8,826</i>	<i>88,423</i>	<i>483,231</i>	<i>0,188</i>	<i>16,625</i>	<i>44,000</i>	<i>0,992</i>	<i>153,680</i>	<i>186,950</i>	<i>51,620</i>	<i>4,267</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	2,279	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
397	Пельмени	185	14,444	37,429	50,469	553,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
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			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,020	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>683,000</i>	<i>24,708</i>	<i>41,393</i>	<i>107,237</i>	<i>912,093</i>	<i>0,271</i>	<i>13,024</i>	<i>191,411</i>	<i>3,445</i>	<i>86,820</i>	<i>138,339</i>	<i>40,974</i>	<i>3,186</i>
<i>Полдник</i>														
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,770	1,208
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,851</i>	<i>10,495</i>	<i>88,705</i>	<i>474,140</i>	<i>0,116</i>	<i>0,367</i>	<i>29,112</i>	<i>4,574</i>	<i>31,072</i>	<i>89,067</i>	<i>19,179</i>	<i>2,367</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 575,000</i>	<i>43,867</i>	<i>60,714</i>	<i>284,365</i>	<i>1 869,464</i>	<i>0,525</i>	<i>28,016</i>	<i>264,523</i>	<i>9,001</i>	<i>273,572</i>	<i>414,356</i>	<i>111,663</i>	<i>10,070</i>
День/неделя: Четверг - 2 неделя 7-11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тфтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,995	29,340	147,110	24,580	1,849
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	272,482	0,029		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,924
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,416</i>	<i>24,260</i>	<i>88,825</i>	<i>663,772</i>	<i>0,225</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>6,343</i>	<i>63,230</i>	<i>235,390</i>	<i>44,780</i>	<i>4,166</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 со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120		0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,547</i>	<i>24,283</i>	<i>78,847</i>	<i>624,467</i>	<i>0,425</i>	<i>45,647</i>	<i>636,872</i>	<i>5,763</i>	<i>110,742</i>	<i>322,850</i>	<i>95,867</i>	<i>4,971</i>
<i>Полдник</i>														
413	Сдоба обыкновенная	100	9,902	7,493	66,494	372,597	0,160		23,323	3,573	24,786	100,378	13,612	1,332
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,902</i>	<i>7,493</i>	<i>90,674</i>	<i>470,497</i>	<i>0,160</i>	<i>0,440</i>	<i>23,323</i>	<i>3,593</i>	<i>26,986</i>	<i>102,178</i>	<i>14,212</i>	<i>1,382</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>54,865</i>	<i>56,044</i>	<i>258,346</i>	<i>1 758,736</i>	<i>0,810</i>	<i>52,447</i>	<i>778,597</i>	<i>15,699</i>	<i>200,958</i>	<i>660,418</i>	<i>156,859</i>	<i>10,539</i>

День/неделя: Пятница - 2 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	Ме	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порridge)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,650</i>	<i>19,731</i>	<i>93,834</i>	<i>600,308</i>	<i>0,243</i>	<i>1,088</i>	<i>69,200</i>	<i>2,640</i>	<i>130,702</i>	<i>221,440</i>	<i>55,228</i>	<i>3,323</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	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	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
294	Котлеты рыбные на масле птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
202	Спагетти отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853
	Соус в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	4,200	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,530
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>28,869</i>	<i>31,944</i>	<i>122,788</i>	<i>896,195</i>	<i>0,344</i>	<i>32,350</i>	<i>375,801</i>	<i>7,073</i>	<i>114,004</i>	<i>342,652</i>	<i>87,436</i>	<i>5,876</i>
<i>Полдник</i>														
415	Кремль сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>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>
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>57,675</i>	<i>70,356</i>	<i>293,937</i>	<i>2 038,069</i>	<i>1,001</i>	<i>35,238</i>	<i>528,286</i>	<i>15,643</i>	<i>513,493</i>	<i>865,805</i>	<i>188,180</i>	<i>10,882</i>
День/неделя: Суббота - 2 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	Ме	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и спущенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,250	300,920	42,830	1,243
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
358	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,500
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>26,687</i>	<i>14,179</i>	<i>93,979</i>	<i>619,719</i>	<i>0,215</i>	<i>17,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,860</i>	<i>219,780</i>	<i>352,540</i>	<i>66,810</i>	<i>5,868</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,522	21,522	64,330	17,321	0,671
260	Гречка на масле	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,435	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Колбасный ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,076
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,530
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,149</i>	<i>20,938</i>	<i>93,222</i>	<i>676,382</i>	<i>0,366</i>	<i>19,977</i>	<i>266,932</i>	<i>5,509</i>	<i>84,121</i>	<i>349,758</i>	<i>91,930</i>	<i>3,668</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12,922	14,511	45,176	263,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>13,122</i>	<i>14,562</i>	<i>58,219</i>	<i>316,486</i>	<i>0,153</i>	<i>19,900</i>	<i>115,787</i>	<i>4,866</i>	<i>69,169</i>	<i>167,767</i>	<i>27,316</i>	<i>3,075</i>
	<i>Итого за Суббота - 2 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 600,000</i>	<i>65,958</i>	<i>49,679</i>	<i>245,420</i>	<i>1 712,587</i>	<i>0,734</i>	<i>57,203</i>	<i>466,299</i>	<i>12,235</i>	<i>373,070</i>	<i>870,065</i>	<i>186,056</i>	<i>12,611</i>



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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,853	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		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,115</i>	<i>12,741</i>	<i>84,894</i>	<i>524,209</i>	<i>0,223</i>	<i>1,470</i>	<i>85,468</i>	<i>1,380</i>	<i>344,800</i>	<i>338,984</i>	<i>59,782</i>	<i>2,777</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,393	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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,590	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>39,953</i>	<i>24,341</i>	<i>88,227</i>	<i>740,457</i>	<i>0,689</i>	<i>45,893</i>	<i>256,906</i>	<i>4,650</i>	<i>132,972</i>	<i>493,624</i>	<i>121,001</i>	<i>5,912</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,280</i>	<i>11,606</i>	<i>77,756</i>	<i>449,066</i>	<i>0,126</i>	<i>1,867</i>	<i>52,517</i>	<i>4,678</i>	<i>35,484</i>	<i>108,357</i>	<i>19,755</i>	<i>2,596</i>
	<b>Итого за Воскресенье - 2 неделя 7-11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>66,348</b>	<b>48,688</b>	<b>250,877</b>	<b>1 713,732</b>	<b>1,038</b>	<b>49,230</b>	<b>394,891</b>	<b>10,708</b>	<b>513,256</b>	<b>942,955</b>	<b>200,538</b>	<b>11,285</b>

День/неделя: Понедельник - 3 7-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
		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	
204	Рожики отварные с сыром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
376	Чай с сахаром	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
338	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	
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>570,000</i>	<i>17,332</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>43,590</i>	<i>5,957</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	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,239	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,350	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>			<i>740,000</i>	<i>34,306</i>	<i>28,505</i>	<i>89,442</i>	<i>714,423</i>	<i>0,693</i>	<i>14,010</i>	<i>212,932</i>	<i>4,323</i>	<i>94,562</i>	<i>353,710</i>	<i>132,442</i>	<i>6,921</i>
			<i>Полдник</i>												
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
<i>Итого за Полдник</i>			<i>300,000</i>	<i>17,903</i>	<i>17,757</i>	<i>87,033</i>	<i>579,059</i>	<i>0,235</i>	<i>1,800</i>	<i>99,400</i>	<i>5,310</i>	<i>274,250</i>	<i>317,415</i>	<i>47,783</i>	<i>1,967</i>
<i>Итого за Понедельник - 3 7-11 лет</i>			<i>1 610,000</i>	<i>59,741</i>	<i>58,230</i>	<i>269,790</i>	<i>1 850,122</i>	<i>1,137</i>	<i>31,110</i>	<i>390,332</i>	<i>10,523</i>	<i>676,672</i>	<i>941,415</i>	<i>225,815</i>	<i>14,845</i>
День/неделя: Вторник - 3 7-11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
		200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914	
173	Каша пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914	
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	2,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>500,000</i>	<i>24,630</i>	<i>18,490</i>	<i>69,296</i>	<i>542,930</i>	<i>0,312</i>	<i>1,378</i>	<i>282,200</i>	<i>1,320</i>	<i>166,252</i>	<i>363,700</i>	<i>54,628</i>	<i>3,964</i>
			<i>Обед</i>												
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,314	4,740	9,331	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,350	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>			<i>685,000</i>	<i>25,118</i>	<i>38,669</i>	<i>112,740</i>	<i>0,273</i>	<i>33,775</i>	<i>259,252</i>	<i>2,887</i>	<i>80,431</i>	<i>152,611</i>	<i>52,934</i>	<i>3,112</i>	
			<i>Полдник</i>												
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
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	
<i>Итого за Полдник</i>			<i>300,000</i>	<i>10,792</i>	<i>13,736</i>	<i>81,078</i>	<i>491,314</i>	<i>0,156</i>	<i>1,700</i>	<i>43,865</i>	<i>5,938</i>	<i>33,337</i>	<i>117,833</i>	<i>20,396</i>	<i>2,366</i>
<i>Итого за Вторник - 3 7-11 лет</i>			<i>1 485,000</i>	<i>60,540</i>	<i>70,895</i>	<i>263,114</i>	<i>1 936,610</i>	<i>0,741</i>	<i>36,853</i>	<i>585,317</i>	<i>10,145</i>	<i>280,020</i>	<i>634,144</i>	<i>127,958</i>	<i>9,447</i>

День/неделя: Среда - 3 7-11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	700	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>21,053</i>	<i>30,277</i>	<i>68,422</i>	<i>632,212</i>	<i>0,519</i>	<i>3,374</i>	<i>97,001</i>	<i>4,480</i>	<i>58,999</i>	<i>287,930</i>	<i>107,560</i>	<i>5,628</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	13,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,563</i>	<i>30,713</i>	<i>98,244</i>	<i>793,162</i>	<i>0,463</i>	<i>15,438</i>	<i>469,271</i>	<i>7,996</i>	<i>110,792</i>	<i>372,739</i>	<i>103,052</i>	<i>5,191</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с повидлом	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,244</i>	<i>11,602</i>	<i>77,636</i>	<i>447,706</i>	<i>0,125</i>	<i>0,267</i>	<i>52,437</i>	<i>4,670</i>	<i>33,884</i>	<i>107,477</i>	<i>19,275</i>	<i>2,572</i>
	<i>Итого за Среда - 3 7-11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>57,860</i>	<i>72,592</i>	<i>244,302</i>	<i>1 873,080</i>	<i>1,107</i>	<i>19,079</i>	<i>618,709</i>	<i>17,146</i>	<i>203,675</i>	<i>768,146</i>	<i>279,887</i>	<i>13,391</i>

День/неделя: Четверг - 3 7-11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порция)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>605,000</i>	<i>15,353</i>	<i>13,873</i>	<i>83,191</i>	<i>524,071</i>	<i>0,252</i>	<i>16,719</i>	<i>82,100</i>	<i>1,274</i>	<i>304,250</i>	<i>288,220</i>	<i>60,960</i>	<i>4,726</i>
<i>Обед</i>														
71	Понизоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
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	43,769	18,942	0,830
	Бризоль	90	23,933	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	83,647	256,122	33,066	2,135
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,043	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>35,888</i>	<i>34,025</i>	<i>83,081</i>	<i>791,174</i>	<i>0,624</i>	<i>32,355</i>	<i>417,292</i>	<i>8,101</i>	<i>167,499</i>	<i>492,941</i>	<i>158,828</i>	<i>8,047</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,922</i>	<i>14,511</i>	<i>69,356</i>	<i>460,998</i>	<i>0,152</i>	<i>20,240</i>	<i>115,287</i>	<i>4,886</i>	<i>66,419</i>	<i>161,327</i>	<i>23,516</i>	<i>2,266</i>
	<i>Итого за Четверг - 3 7-11 лет</i>	<i>1 645,000</i>	<i>64,163</i>	<i>62,409</i>	<i>235,628</i>	<i>1 776,243</i>	<i>1,028</i>	<i>69,314</i>	<i>614,679</i>	<i>14,261</i>	<i>538,168</i>	<i>942,488</i>	<i>243,304</i>	<i>15,039</i>

День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и стручковым горошком	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	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в яблоч	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>610,000</i>	<i>26,051</i>	<i>13,575</i>	<i>101,559</i>	<i>637,859</i>	<i>0,189</i>	<i>2,726</i>	<i>83,500</i>	<i>1,552</i>	<i>194,180</i>	<i>349,160</i>	<i>60,830</i>	<i>5,344</i>	
<i>Обед</i>															
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,020	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602	
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983	
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137	
357	Кисель	180			21,262	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>50,233</i>	<i>21,376</i>	<i>99,286</i>	<i>799,331</i>	<i>0,972</i>	<i>15,514</i>	<i>253,906</i>	<i>3,467</i>	<i>157,672</i>	<i>582,414</i>	<i>141,626</i>	<i>8,357</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Крепделка сахарный	100	10,556	13,681	62,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
	Ряженка	200	5,800	5,090	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,260	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>16,356</i>	<i>18,681</i>	<i>76,315</i>	<i>544,566</i>	<i>0,194</i>	<i>0,600</i>	<i>109,285</i>	<i>6,130</i>	<i>274,787</i>	<i>292,713</i>	<i>43,516</i>	<i>1,683</i>	
<i>Итого за Пятница - 3 7-11 лет</i>		<i>1 650,000</i>	<i>92,640</i>	<i>53,632</i>	<i>277,160</i>	<i>1 981,756</i>	<i>1,355</i>	<i>18,840</i>	<i>446,691</i>	<i>11,149</i>	<i>626,639</i>	<i>1 224,287</i>	<i>245,972</i>	<i>15,384</i>	
День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	0,318	
377	Чай с лимонной	200	0,226	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,068	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	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	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>590,000</i>	<i>8,157</i>	<i>4,526</i>	<i>72,324</i>	<i>368,039</i>	<i>0,150</i>	<i>17,688</i>	<i>23,780</i>	<i>1,068</i>	<i>136,438</i>	<i>138,070</i>	<i>38,352</i>	<i>4,941</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	
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822	
229	Рыба тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	
348	Компот из сухофруктов	180	0,254		18,263	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 ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>32,319</i>	<i>24,369</i>	<i>85,680</i>	<i>656,187</i>	<i>0,566</i>	<i>46,415</i>	<i>380,512</i>	<i>4,366</i>	<i>153,803</i>	<i>521,611</i>	<i>148,939</i>	<i>4,895</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		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>	
<i>Итого за Суббота - 3 7-11 лет</i>		<i>1 660,000</i>	<i>48,688</i>	<i>39,695</i>	<i>222,114</i>	<i>1 411,101</i>	<i>0,841</i>	<i>67,136</i>	<i>436,729</i>	<i>10,114</i>	<i>319,752</i>	<i>752,025</i>	<i>205,913</i>	<i>12,436</i>	

День/неделя: Воскресенье - 3 7-11 лет															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
14	Масло (поршми)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,070	
	Печенье	30	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,300	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
175	Каша пшенная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914	
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	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,650</i>	<i>19,731</i>	<i>93,834</i>	<i>609,308</i>	<i>0,243</i>	<i>1,088</i>	<i>69,200</i>	<i>2,640</i>	<i>130,702</i>	<i>221,440</i>	<i>55,228</i>	<i>3,323</i>	
<i>Обед</i>															
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	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 из куриной бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	
202	Салатки отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,988</i>	<i>29,133</i>	<i>112,374</i>	<i>829,314</i>	<i>0,516</i>	<i>28,260</i>	<i>368,301</i>	<i>6,407</i>	<i>111,454</i>	<i>321,832</i>	<i>77,946</i>	<i>5,231</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Сдоба обыкновенная	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,138</i>	<i>7,550</i>	<i>79,657</i>	<i>427,345</i>	<i>0,162</i>	<i>1,700</i>	<i>23,905</i>	<i>3,581</i>	<i>31,336</i>	<i>109,498</i>	<i>20,492</i>	<i>2,235</i>	
	<b>Итого за Воскресенье - 3 7-11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>49,776</b>	<b>56,414</b>	<b>285,865</b>	<b>1 856,767</b>	<b>0,921</b>	<b>31,048</b>	<b>461,406</b>	<b>12,628</b>	<b>273,492</b>	<b>652,770</b>	<b>153,666</b>	<b>10,789</b>	

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Возрастная группа 7-11 лет			В1		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник - 1 неделя	56,034	65,019	283,464	1 959,189	0,746	34,324	376,597	10,974	426,647	571,802	124,190	11,878	
Вторник - 1 неделя	64,958	61,125	245,253	1 802,355	0,940	43,025	402,043	10,760	533,103	928,779	191,163	8,866	
Среда - 1 неделя	77,925	59,782	263,582	1 916,049	1,556	77,487	508,619	11,646	470,262	1 032,938	248,878	18,708	
Четверг - 1 неделя	68,501	60,398	244,283	1 805,743	0,970	27,395	658,297	9,663	553,134	1 058,536	234,117	11,674	
Пятница - 1 неделя	61,937	64,583	261,134	1 834,474	1,123	50,372	506,625	13,659	240,674	827,498	205,423	11,280	
Суббота - 1 неделя	48,968	56,625	272,682	1 807,008	0,781	31,574	403,251	16,165	457,824	771,064	207,972	13,517	
Воскресенье - 1 неделя	43,621	43,911	243,155	1 545,100	0,808	74,154	438,658	11,857	264,496	574,119	147,663	12,679	
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	60,278	58,278	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	219,586	1 930,117	1,596	47,133	848,310	14,408	681,313	1 263,026	253,139	20,628	
Вторник - 2 неделя	63,833	54,270	267,846	1 788,667	1,098	56,701	452,962	12,360	478,952	974,504	234,740	12,758	
Среда - 2 неделя	43,867	60,714	284,365	1 869,464	0,525	28,016	264,523	9,001	271,572	414,356	111,665	10,020	
Четверг - 2 неделя	54,865	56,044	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	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	10,882	
Суббота - 2 неделя	65,958	49,679	245,420	1 712,587	0,734	57,203	466,299	12,235	373,070	870,065	186,056	12,611	
Воскресенье - 2 неделя	66,348	48,688	250,877	1 713,732	1,038	49,230	394,891	10,708	513,256	942,955	200,538	11,285	
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	61,997	59,952	260,054	1 830,196	0,972	46,567	533,410	12,865	433,231	855,876	190,168	12,675	
Понедельник - 3	59,741	58,230	269,790	1 850,122	1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	941,415	225,815	14,845	
Вторник - 3	60,540	70,895	263,114	1 936,610	0,741	36,853	585,317	10,145	280,020	634,144	127,958	9,447	
Среда - 3	57,860	72,592	244,302	1 873,080	1,107	19,079	618,709	17,146	203,675	768,146	229,887	13,391	
Четверг - 3	64,163	62,409	235,628	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	222,114	1 411,101	0,841	67,136	436,729	10,114	319,752	752,025	205,913	12,436	
Воскресенье - 3	49,776	56,414	285,865	1 856,767	0,921	31,048	461,406	12,628	273,492	652,770	153,666	10,789	
<b>СРЕДНЕЕ за 3 неделю</b>	61,915	59,124	256,853	1 812,240	1,019	39,054	507,695	12,281	416,917	845,039	204,645	13,047	
<b>ИТОГО среднее за 3 недели</b>	61,397	59,285	258,686	1 817,475	0,993	44,413	503,896	12,416	423,675	841,483	196,338	12,794	
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	80%	75%	77%	77%	83%	74%	72%	103%	39%	76%	79%	107%	

Возрастная группа 7-11 лет	Итого за день			
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	570,000	685,000	300,000	1 555,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	560,000	740,000	300,000	1 600,000
Четверг - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1 неделя	510,000	770,000	300,000	1 580,000
Суббота - 1 неделя	655,000	770,000	300,000	1 725,000
Воскресенье - 1 неделя	590,000	700,000	300,000	1 590,000
Понедельник - 2 неделя	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 неделя	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2 неделя	590,000	685,000	300,000	1 575,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	750,000	300,000	1 550,000
Суббота - 2 неделя	560,000	740,000	300,000	1 600,000
Воскресенье - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 3	500,000	685,000	300,000	1 485,000
Среда - 3	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 3	605,000	740,000	300,000	1 645,000
Пятница - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Суббота - 3	590,000	770,000	300,000	1 660,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
<b>ИТОГО среднее за 3 недели</b>	554	733	300	1 587
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

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	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
188	Залежанка рисовая с творогом и густым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
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	
358	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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>30,819</i>	<i>16,187</i>	<i>100,893</i>	<i>682,869</i>	<i>0,237</i>	<i>17,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,906</i>	<i>242,150</i>	<i>401,640</i>	<i>73,750</i>	<i>6,090</i>	
<i>Обед</i>															
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911	
263	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,131	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>45,473</i>	<i>35,657</i>	<i>134,062</i>	<i>1 043,084</i>	<i>1,437</i>	<i>55,678</i>	<i>430,313</i>	<i>6,023</i>	<i>223,283</i>	<i>618,101</i>	<i>191,362</i>	<i>11,919</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325	
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	0,839	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,585</i>	<i>21,823</i>	<i>80,813</i>	<i>598,122</i>	<i>0,229</i>	<i>29,800</i>	<i>173,445</i>	<i>7,301</i>	<i>101,302</i>	<i>247,553</i>	<i>38,777</i>	<i>4,164</i>	
	<b>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 830,000</b>	<b>95,877</b>	<b>73,667</b>	<b>315,768</b>	<b>2 324,075</b>	<b>1,903</b>	<b>102,888</b>	<b>702,138</b>	<b>15,232</b>	<b>566,735</b>	<b>1 267,294</b>	<b>303,889</b>	<b>22,193</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	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656	
334	Какао из консервов "Какао со густым молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060					
	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 Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>25,812</i>	<i>21,231</i>	<i>88,966</i>	<i>651,201</i>	<i>0,242</i>	<i>1,937</i>	<i>302,800</i>	<i>1,452</i>	<i>216,520</i>	<i>405,850</i>	<i>59,880</i>	<i>3,706</i>	
<i>Обед</i>															
71	Нарезка овсяная	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	
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908	
294	Шницель рубленный из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,371	0,190		20,000					0,036	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,532	57,240				0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,709</i>	<i>32,801</i>	<i>108,629</i>	<i>874,077</i>	<i>0,654</i>	<i>27,523</i>	<i>394,881</i>	<i>5,780</i>	<i>135,063</i>	<i>485,710</i>	<i>170,012</i>	<i>8,116</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,060	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>20,454</i>	<i>16,248</i>	<i>109,146</i>	<i>663,968</i>	<i>0,300</i>	<i>1,800</i>	<i>75,000</i>	<i>5,362</i>	<i>279,200</i>	<i>338,580</i>	<i>53,420</i>	<i>2,228</i>	
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 790,000</b>	<b>79,975</b>	<b>70,280</b>	<b>306,741</b>	<b>2 189,246</b>	<b>1,196</b>	<b>31,260</b>	<b>772,681</b>	<b>12,594</b>	<b>630,783</b>	<b>1 230,140</b>	<b>283,312</b>	<b>14,050</b>	

День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реу.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
			14,500	27,735	16,140	375,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
268	Биточки мясные с томатным соусом	130												
		180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
202	Спагетти отварные								0,500			8,240	4,400	0,859
		200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001				8,000	26,000	5,600	0,440
376	Чай с сахаром													
		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440				4,295
	Хлеб пшеничный													
		40									64,890	244,903	45,190	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,483</i>	<i>31,809</i>	<i>91,921</i>	<i>753,546</i>	<i>0,497</i>	<i>1,928</i>	<i>99,022</i>	<i>5,147</i>				
<i>Обед</i>														
			0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	2,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
71	Огурцы свежие порционные	100												
		250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
101	Суп картофельный с крупой													
		130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
229	Рыба, тушенная с овощами													
		180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
128	Картофельное пюре													
		180								0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
357	Кисель													
		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный													
		40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный													
		40												
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>37,159</i>	<i>28,176</i>	<i>107,626</i>	<i>794,299</i>	<i>0,693</i>	<i>58,333</i>	<i>453,583</i>	<i>4,872</i>	<i>180,370</i>	<i>609,005</i>	<i>174,380</i>	<i>5,884</i>
<i>Полдник</i>														
			11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
410	Ватрушка с повидлом	150												
		200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Чай с лимоном													
		350,000	11,712	15,726	126,661	685,951	0,173	2,100	43,500	6,871	45,735	130,366	26,971	3,445
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>11,712</i>	<i>15,726</i>	<i>126,661</i>	<i>685,951</i>	<i>0,173</i>	<i>2,100</i>	<i>43,500</i>	<i>6,871</i>	<i>45,735</i>	<i>130,366</i>	<i>26,971</i>	<i>3,445</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 820,000</i>	<i>73,354</i>	<i>75,702</i>	<i>326,208</i>	<i>2 233,796</i>	<i>1,365</i>	<i>62,361</i>	<i>596,105</i>	<i>16,890</i>	<i>290,995</i>	<i>984,274</i>	<i>246,544</i>	<i>13,624</i>
День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реу.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
			3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
15	Сыр (порционный)	15												
		250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513
120	Суп молочный с макаронными изделиями													
		200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Чай с лимоном													
		40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон													
		200							2,000		14,000	8,000	8,000	2,800
348	Сок 200 мл в инд.уп.													
		200												
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>705,000</i>	<i>12,779</i>	<i>9,207</i>	<i>76,087</i>	<i>440,650</i>	<i>0,155</i>	<i>3,445</i>	<i>68,080</i>	<i>1,083</i>	<i>325,790</i>	<i>277,120</i>	<i>45,970</i>	<i>4,826</i>
<i>Обед</i>														
			1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
	Икра овощная	100												
		250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне													
		130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,068	29,280	157,490	25,620	1,965
279	Тефтели мясные с томатным соусом													
		180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
173	Каша гречневая вязкая													
		180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
348	Компот из сухофруктов													
		180								0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный													
		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный													
		40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>29,783</i>	<i>42,831</i>	<i>119,445</i>	<i>995,379</i>	<i>0,575</i>	<i>32,981</i>	<i>310,231</i>	<i>11,799</i>	<i>163,192</i>	<i>465,789</i>	<i>179,196</i>	<i>8,448</i>
<i>Полдник</i>														
			18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
424	Булочка домашняя	150												
		200								0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
357	Кисель витаминизированный													
		350,000	18,455	19,136	116,450	808,989	0,262	0,440	89,100	7,986	50,575	193,923	27,274	2,700
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>18,455</i>	<i>19,136</i>	<i>116,450</i>	<i>808,989</i>	<i>0,262</i>	<i>0,440</i>	<i>89,100</i>	<i>7,986</i>	<i>50,575</i>	<i>193,923</i>	<i>27,274</i>	<i>2,700</i>
	<i>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 975,000</i>	<i>61,017</i>	<i>71,174</i>	<i>336,162</i>	<i>2 245,018</i>	<i>0,992</i>	<i>38,866</i>	<i>467,411</i>	<i>20,868</i>	<i>540,157</i>	<i>938,832</i>	<i>252,440</i>	<i>15,974</i>



День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	573,537	0,348	1,828	82,322	3,757	35,710	155,643	25,210	1,983
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>24,483</i>	<i>37,800</i>	<i>91,921</i>	<i>753,546</i>	<i>0,497</i>	<i>1,928</i>	<i>99,022</i>	<i>5,147</i>	<i>64,890</i>	<i>244,903</i>	<i>45,190</i>	<i>4,295</i>
<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
101	Суп картофельный с крутой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
229	Зыба тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>37,159</i>	<i>28,176</i>	<i>107,626</i>	<i>794,299</i>	<i>0,693</i>	<i>58,333</i>	<i>433,583</i>	<i>4,872</i>	<i>180,370</i>	<i>609,005</i>	<i>174,380</i>	<i>5,884</i>
<i>Полдник</i>														
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562
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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>11,712</i>	<i>15,726</i>	<i>126,661</i>	<i>685,951</i>	<i>0,175</i>	<i>2,100</i>	<i>43,500</i>	<i>6,871</i>	<i>45,735</i>	<i>130,366</i>	<i>26,974</i>	<i>3,445</i>
<i>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</i>		<i>1 820,000</i>	<i>73,354</i>	<i>75,702</i>	<i>326,208</i>	<i>2 233,796</i>	<i>1,365</i>	<i>62,361</i>	<i>596,105</i>	<i>16,890</i>	<i>290,995</i>	<i>984,274</i>	<i>246,544</i>	<i>13,624</i>
День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
13	Сыр (поршилки)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	136,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в нед.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	8,000	2,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>705,000</i>	<i>12,779</i>	<i>9,207</i>	<i>76,087</i>	<i>440,650</i>	<i>0,155</i>	<i>5,445</i>	<i>68,080</i>	<i>1,083</i>	<i>325,290</i>	<i>277,120</i>	<i>45,970</i>	<i>4,826</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	135,370	88,220	2,987
348	Компот из свежих фруктов	180	0,234		18,263	74,595	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	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>29,783</i>	<i>42,831</i>	<i>119,545</i>	<i>993,379</i>	<i>0,575</i>	<i>32,981</i>	<i>310,231</i>	<i>11,799</i>	<i>163,792</i>	<i>465,789</i>	<i>179,196</i>	<i>8,448</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,340		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>18,455</i>	<i>19,136</i>	<i>140,630</i>	<i>808,989</i>	<i>0,262</i>	<i>0,440</i>	<i>89,100</i>	<i>7,986</i>	<i>50,575</i>	<i>195,923</i>	<i>27,274</i>	<i>2,700</i>
<i>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</i>		<i>1 975,000</i>	<i>61,017</i>	<i>71,174</i>	<i>336,162</i>	<i>2 245,018</i>	<i>0,992</i>	<i>38,866</i>	<i>467,411</i>	<i>20,868</i>	<i>540,157</i>	<i>938,832</i>	<i>252,440</i>	<i>15,974</i>

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

№ рещ.	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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398
381	Кофейный напиток	200	2,220	2,750	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>11,211</i>	<i>7,608</i>	<i>81,257</i>	<i>443,313</i>	<i>0,192</i>	<i>16,625</i>	<i>38,000</i>	<i>1,200</i>	<i>154,544</i>	<i>150,600</i>	<i>37,076</i>	<i>4,138</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
349	Комлот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,938</i>	<i>37,103</i>	<i>112,059</i>	<i>864,169</i>	<i>0,635</i>	<i>77,247</i>	<i>488,281</i>	<i>7,725</i>	<i>130,293</i>	<i>432,387</i>	<i>121,187</i>	<i>7,677</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,767</i>	<i>17,384</i>	<i>109,942</i>	<i>644,964</i>	<i>0,188</i>	<i>0,350</i>	<i>78,420</i>	<i>7,007</i>	<i>48,357</i>	<i>157,114</i>	<i>26,716</i>	<i>3,429</i>
	<b>Итого за Воскресенье - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 850,000</b>	<b>55,916</b>	<b>57,095</b>	<b>303,258</b>	<b>1 952,446</b>	<b>1,035</b>	<b>94,222</b>	<b>604,701</b>	<b>15,982</b>	<b>333,194</b>	<b>740,101</b>	<b>187,979</b>	<b>15,244</b>

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>38,077</i>	<i>37,729</i>	<i>53,491</i>	<i>710,289</i>	<i>0,300</i>	<i>16,257</i>	<i>656,800</i>	<i>3,594</i>	<i>285,340</i>	<i>610,930</i>	<i>66,060</i>	<i>10,950</i>	
<i>Обед</i>															
71	Отурды 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	Шницель свежий вагшты из бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,552	0,911	
268	Лангетин мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983	
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	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	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>44,660</i>	<i>10,412</i>	<i>130,449</i>	<i>1 067,205</i>	<i>1,401</i>	<i>34,846</i>	<i>338,832</i>	<i>7,821</i>	<i>239,322</i>	<i>622,223</i>	<i>185,587</i>	<i>11,305</i>	
<i>Полдник</i>															
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	
	Вареники	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>18,419</i>	<i>21,129</i>	<i>84,612</i>	<i>602,339</i>	<i>0,246</i>	<i>6,000</i>	<i>91,920</i>	<i>7,023</i>	<i>272,848</i>	<i>318,175</i>	<i>53,336</i>	<i>2,812</i>	
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 860,000</b>	<b>101,156</b>	<b>99,270</b>	<b>268,552</b>	<b>2 379,833</b>	<b>1,947</b>	<b>57,103</b>	<b>1 087,552</b>	<b>18,438</b>	<b>797,510</b>	<b>1 551,328</b>	<b>304,983</b>	<b>25,067</b>	
День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (порция)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
175	Каша молочная "Дружба"	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	
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и батон"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060					
	Сок 200 мл в инд.уп.	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>705,000</i>	<i>16,453</i>	<i>14,768</i>	<i>99,609</i>	<i>598,781</i>	<i>0,260</i>	<i>4,018</i>	<i>90,700</i>	<i>1,011</i>	<i>309,680</i>	<i>322,870</i>	<i>64,330</i>	<i>4,422</i>	
<i>Обед</i>															
71	Полднды свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	73,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,034	12,552	57,240								0,036	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>42,488</i>	<i>32,334</i>	<i>106,560</i>	<i>856,536</i>	<i>0,869</i>	<i>68,923</i>	<i>429,933</i>	<i>7,179</i>	<i>194,677</i>	<i>651,666</i>	<i>191,661</i>	<i>7,417</i>	
<i>Полдник</i>															
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>18,691</i>	<i>19,191</i>	<i>129,613</i>	<i>765,837</i>	<i>0,264</i>	<i>1,700</i>	<i>89,680</i>	<i>7,974</i>	<i>54,925</i>	<i>203,243</i>	<i>31,554</i>	<i>3,533</i>	
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 945,000</b>	<b>77,632</b>	<b>66,293</b>	<b>335,782</b>	<b>2 221,154</b>	<b>1,393</b>	<b>74,641</b>	<b>610,313</b>	<b>16,164</b>	<b>559,282</b>	<b>1 177,779</b>	<b>287,545</b>	<b>15,372</b>	

День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656	
334	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,600	0,060					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
333	Фрукт (яблоко)	150	0,660	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>12,772</i>	<i>10,251</i>	<i>97,986</i>	<i>540,091</i>	<i>0,206</i>	<i>16,937</i>	<i>52,800</i>	<i>1,042</i>	<i>183,520</i>	<i>223,850</i>	<i>59,980</i>	<i>4,396</i>	
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>815,000</i>	<i>28,972</i>	<i>49,654</i>	<i>128,714</i>	<i>1 094,993</i>	<i>0,291</i>	<i>15,164</i>	<i>231,411</i>	<i>5,302</i>	<i>114,560</i>	<i>179,059</i>	<i>54,823</i>	<i>3,963</i>	
<i>Полдник</i>															
410	Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	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	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>11,676</i>	<i>15,722</i>	<i>126,541</i>	<i>684,591</i>	<i>0,174</i>	<i>0,500</i>	<i>43,420</i>	<i>6,863</i>	<i>44,135</i>	<i>129,486</i>	<i>26,494</i>	<i>3,421</i>	
	<b>Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 805,000</b>	<b>53,360</b>	<b>75,627</b>	<b>353,241</b>	<b>2 319,675</b>	<b>0,671</b>	<b>32,601</b>	<b>327,631</b>	<b>13,207</b>	<b>342,215</b>	<b>532,395</b>	<b>141,297</b>	<b>11,780</b>	

День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
279	Тертлет мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,200	11,640	1,188	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,877</i>	<i>26,184</i>	<i>97,805</i>	<i>726,802</i>	<i>0,249</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>6,556</i>	<i>65,690</i>	<i>256,510</i>	<i>47,740</i>	<i>4,476</i>	
<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 со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	5,086	
348	Коллот из сулфуркетов	180	0,234		18,263	74,595	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	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,620</i>	<i>30,176</i>	<i>96,609</i>	<i>772,677</i>	<i>0,551</i>	<i>58,904</i>	<i>804,050</i>	<i>7,118</i>	<i>141,561</i>	<i>413,308</i>	<i>123,516</i>	<i>6,382</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028	
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>14,854</i>	<i>11,248</i>	<i>123,926</i>	<i>656,868</i>	<i>0,240</i>	<i>0,440</i>	<i>35,000</i>	<i>5,382</i>	<i>39,400</i>	<i>152,380</i>	<i>24,020</i>	<i>2,078</i>	
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 760,000</b>	<b>68,351</b>	<b>67,608</b>	<b>318,340</b>	<b>2 156,347</b>	<b>1,040</b>	<b>65,508</b>	<b>943,550</b>	<b>19,056</b>	<b>246,651</b>	<b>822,198</b>	<b>195,276</b>	<b>12,936</b>	

День/неделя: Пятница - 2 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (пшеница)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшеница молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,126	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,335	1,142
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>14,068</i>	<i>20,817</i>	<i>100,739</i>	<i>643,514</i>	<i>0,282</i>	<i>1,335</i>	<i>75,000</i>	<i>2,668</i>	<i>156,015</i>	<i>256,240</i>	<i>64,135</i>	<i>3,551</i>
<i>Обед</i>														
71	Понизоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,751	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,087</i>	<i>34,344</i>	<i>146,045</i>	<i>1,029,043</i>	<i>0,659</i>	<i>44,700</i>	<i>497,877</i>	<i>8,190</i>	<i>132,233</i>	<i>403,350</i>	<i>106,910</i>	<i>7,042</i>
<i>Полдник</i>														
413	Крепдел сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	50,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>21,561</i>	<i>27,640</i>	<i>119,269</i>	<i>811,392</i>	<i>0,292</i>	<i>1,800</i>	<i>107,440</i>	<i>9,783</i>	<i>282,733</i>	<i>353,039</i>	<i>53,395</i>	<i>2,473</i>
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 790,000</b>	<b>68,716</b>	<b>82,801</b>	<b>366,053</b>	<b>7 483,949</b>	<b>1,233</b>	<b>47,835</b>	<b>680,317</b>	<b>20,641</b>	<b>575,981</b>	<b>1 012,629</b>	<b>224,440</b>	<b>13,066</b>
<b>День/неделя: Суббота - 2 неделя 12 лет и старше</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и свежим молоком	200	26,945	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	13,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>30,819</i>	<i>16,187</i>	<i>100,893</i>	<i>682,869</i>	<i>0,237</i>	<i>17,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,906</i>	<i>242,150</i>	<i>401,640</i>	<i>73,750</i>	<i>6,090</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	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
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,732	23,840	2,816	15,383	143,243	23,643	0,871
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,907</i>	<i>24,286</i>	<i>114,201</i>	<i>810,545</i>	<i>0,467</i>	<i>28,691</i>	<i>357,121</i>	<i>6,481</i>	<i>114,626</i>	<i>426,203</i>	<i>116,497</i>	<i>4,754</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и яблоком	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,501	96,552	239,313	34,377	3,225
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,585</i>	<i>21,823</i>	<i>80,813</i>	<i>598,122</i>	<i>0,229</i>	<i>29,800</i>	<i>173,445</i>	<i>7,501</i>	<i>101,502</i>	<i>247,553</i>	<i>38,777</i>	<i>4,184</i>
	<b>Итого за Суббота - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 830,000</b>	<b>81,311</b>	<b>62,296</b>	<b>295,907</b>	<b>7 091,536</b>	<b>0,933</b>	<b>75,901</b>	<b>628,946</b>	<b>15,688</b>	<b>458,078</b>	<b>1 075,396</b>	<b>229,024</b>	<b>15,028</b>

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше

№ рецеп.	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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
7	Бутерброд горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша молочная "Дружба"	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	700	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,740	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,575</i>	<i>14,236</i>	<i>93,552</i>	<i>578,309</i>	<i>0,256</i>	<i>1,769</i>	<i>94,068</i>	<i>1,417</i>	<i>374,230</i>	<i>376,134</i>	<i>68,652</i>	<i>2,973</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	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	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	2,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>46,428</i>	<i>28,602</i>	<i>107,663</i>	<i>884,048</i>	<i>0,856</i>	<i>59,916</i>	<i>344,458</i>	<i>5,715</i>	<i>164,754</i>	<i>590,590</i>	<i>150,497</i>	<i>7,364</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,803</i>	<i>17,388</i>	<i>110,062</i>	<i>646,324</i>	<i>0,189</i>	<i>1,950</i>	<i>78,500</i>	<i>7,015</i>	<i>49,957</i>	<i>157,994</i>	<i>27,196</i>	<i>3,453</i>
	<b>Итого за Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 790,000</b>	<b>78,806</b>	<b>60,226</b>	<b>311,277</b>	<b>2 108,681</b>	<b>1,301</b>	<b>63,635</b>	<b>517,026</b>	<b>14,147</b>	<b>588,941</b>	<b>1 124,718</b>	<b>246,345</b>	<b>13,790</b>

День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502	
376	Чипс с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>	
<i>Обед</i>															
71	Орехи 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	
101	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	15,862	34,739	12,551	0,559	
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	30,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>28,878</i>	<i>32,917</i>	<i>108,230</i>	<i>847,963</i>	<i>0,833</i>	<i>18,304</i>	<i>271,030</i>	<i>4,112</i>	<i>112,641</i>	<i>427,828</i>	<i>162,301</i>	<i>8,283</i>	
<i>Полдник</i>															
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,762		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>24,055</i>	<i>24,136</i>	<i>125,850</i>	<i>816,089</i>	<i>0,322</i>	<i>1,800</i>	<i>129,100</i>	<i>7,966</i>	<i>290,375</i>	<i>382,123</i>	<i>56,674</i>	<i>2,850</i>	
	<b>Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше</b>	<b>1 830,000</b>	<b>72,023</b>	<b>70,620</b>	<b>332,343</b>	<b>2 261,282</b>	<b>1,376</b>	<b>35,428</b>	<b>489,030</b>	<b>14,098</b>	<b>747,446</b>	<b>1 105,831</b>	<b>267,035</b>	<b>17,234</b>	
День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,090	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша пшеничная молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142	
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	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 Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,048</i>	<i>19,376</i>	<i>76,201</i>	<i>586,136</i>	<i>0,351</i>	<i>1,625</i>	<i>288,000</i>	<i>1,348</i>	<i>191,565</i>	<i>398,500</i>	<i>63,535</i>	<i>4,192</i>	
<i>Обед</i>															
71	Нарезка овощная	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	
88/2011	Шп из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	30,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>815,000</i>	<i>29,766</i>	<i>43,324</i>	<i>131,565</i>	<i>1 040,960</i>	<i>0,361</i>	<i>45,327</i>	<i>345,681</i>	<i>3,626</i>	<i>103,105</i>	<i>198,309</i>	<i>69,766</i>	<i>4,005</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,165	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>16,197</i>	<i>22,695</i>	<i>123,032</i>	<i>761,140</i>	<i>0,234</i>	<i>1,700</i>	<i>68,020</i>	<i>9,791</i>	<i>47,283</i>	<i>174,159</i>	<i>28,275</i>	<i>3,156</i>	
	<b>Итого за Вторник - 3 12 лет и старше</b>	<b>1 715,000</b>	<b>72,011</b>	<b>85,795</b>	<b>330,798</b>	<b>2 388,236</b>	<b>0,946</b>	<b>48,652</b>	<b>701,701</b>	<b>14,825</b>	<b>341,953</b>	<b>770,968</b>	<b>161,576</b>	<b>11,353</b>	

День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше														
№ 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
<i>Завтрак</i>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,361</i>	<i>33,188</i>	<i>74,173</i>	<i>690,856</i>	<i>0,584</i>	<i>3,528</i>	<i>103,102</i>	<i>4,602</i>	<i>63,940</i>	<i>324,133</i>	<i>123,910</i>	<i>6,293</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
291	Глюв из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
342	Колпот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>35,375</i>	<i>40,345</i>	<i>125,255</i>	<i>1 024,252</i>	<i>0,600</i>	<i>21,953</i>	<i>661,931</i>	<i>10,612</i>	<i>150,892</i>	<i>484,129</i>	<i>135,911</i>	<i>6,784</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,767</i>	<i>17,384</i>	<i>109,942</i>	<i>644,964</i>	<i>0,188</i>	<i>0,350</i>	<i>78,420</i>	<i>7,007</i>	<i>48,357</i>	<i>157,114</i>	<i>26,716</i>	<i>3,429</i>
	<b>Итого за Среда - 3 12 лет и старше</b>	<b>1 760,000</b>	<b>72,503</b>	<b>90,917</b>	<b>309,370</b>	<b>2 360,072</b>	<b>1,372</b>	<b>25,831</b>	<b>843,453</b>	<b>22,221</b>	<b>263,189</b>	<b>965,676</b>	<b>286,537</b>	<b>16,506</b>
День/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше														
№ 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
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциан)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша молочная "Дружба"	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
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>655,000</i>	<i>16,813</i>	<i>15,368</i>	<i>91,849</i>	<i>578,171</i>	<i>0,285</i>	<i>17,018</i>	<i>90,700</i>	<i>1,311</i>	<i>333,680</i>	<i>325,370</i>	<i>69,830</i>	<i>4,922</i>
<i>Обед</i>														
71	Полдницы свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
	Бризоль	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>41,917</i>	<i>39,095</i>	<i>101,502</i>	<i>936,523</i>	<i>0,766</i>	<i>46,756</i>	<i>351,013</i>	<i>9,541</i>	<i>202,762</i>	<i>584,149</i>	<i>194,911</i>	<i>9,778</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и яблоком	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,385</i>	<i>21,772</i>	<i>91,950</i>	<i>642,634</i>	<i>0,228</i>	<i>30,140</i>	<i>172,945</i>	<i>7,321</i>	<i>98,552</i>	<i>241,113</i>	<i>34,977</i>	<i>3,375</i>
	<b>Итого за Четверг - 3 12 лет и старше</b>	<b>1 895,000</b>	<b>78,115</b>	<b>76,235</b>	<b>285,301</b>	<b>2 157,328</b>	<b>1,279</b>	<b>93,914</b>	<b>814,658</b>	<b>18,173</b>	<b>634,494</b>	<b>1 150,632</b>	<b>299,718</b>	<b>18,025</b>



День/неделя: Пятница - 3 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	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
188	Вареники с творогом и сметанным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,070	49,770	1,467	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Сок ЯВВ из ябл. и слив.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>30,183</i>	<i>15,583</i>	<i>108,473</i>	<i>701,009</i>	<i>0,211</i>	<i>2,810</i>	<i>98,300</i>	<i>1,598</i>	<i>216,550</i>	<i>398,260</i>	<i>67,770</i>	<i>5,566</i>	
<i>Обед</i>															
71	Пюре из 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	
101	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
229	Пюре из овощей (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,233	13,867	236,094	26,861	1,092	
104	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,750		20,000	0,680	108,380	298,350	96,570	6,159	
347	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>58,636</i>	<i>25,382</i>	<i>119,985</i>	<i>953,340</i>	<i>1,188</i>	<i>23,298</i>	<i>340,858</i>	<i>4,495</i>	<i>194,289</i>	<i>692,803</i>	<i>175,072</i>	<i>10,265</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,393	2,273	
	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	134,000	28,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>21,761</i>	<i>27,640</i>	<i>118,269</i>	<i>814,392</i>	<i>0,272</i>	<i>0,600</i>	<i>133,440</i>	<i>9,983</i>	<i>288,733</i>	<i>199,039</i>	<i>51,393</i>	<i>2,473</i>	
	<i>Итого за Пятница - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 880,000</i>	<i>110,580</i>	<i>68,605</i>	<i>346,727</i>	<i>2 468,741</i>	<i>1,671</i>	<i>26,708</i>	<i>572,598</i>	<i>16,076</i>	<i>699,572</i>	<i>1 440,102</i>	<i>294,237</i>	<i>18,304</i>	
День/неделя: Суббота - 3 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	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,075	1,235	29,000	0,400	172,544	108,100	17,976	0,398	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	13,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>9,227</i>	<i>5,413</i>	<i>78,100</i>	<i>403,561</i>	<i>0,164</i>	<i>17,935</i>	<i>29,580</i>	<i>1,148</i>	<i>161,094</i>	<i>159,720</i>	<i>41,956</i>	<i>5,021</i>	
<i>Обед</i>															
71	Овощи 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	
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	13,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991	
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	32,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	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	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>37,393</i>	<i>28,176</i>	<i>104,127</i>	<i>780,784</i>	<i>0,698</i>	<i>58,117</i>	<i>453,581</i>	<i>5,102</i>	<i>185,860</i>	<i>614,225</i>	<i>178,745</i>	<i>6,031</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	300,329	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		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>12,219</i>	<i>16,180</i>	<i>89,655</i>	<i>553,727</i>	<i>0,187</i>	<i>4,500</i>	<i>48,420</i>	<i>7,023</i>	<i>41,798</i>	<i>134,415</i>	<i>25,736</i>	<i>3,471</i>	
	<i>Итого за Суббота - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 910,000</i>	<i>58,839</i>	<i>49,769</i>	<i>271,882</i>	<i>1 738,072</i>	<i>1,049</i>	<i>80,552</i>	<i>531,583</i>	<i>13,273</i>	<i>388,752</i>	<i>908,360</i>	<i>246,437</i>	<i>14,523</i>	

День/неделя: Воскресенье - 3 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	Ме	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшенная молочная	750	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>14,068</i>	<i>20,817</i>	<i>100,739</i>	<i>643,514</i>	<i>0,282</i>	<i>1,335</i>	<i>75,000</i>	<i>2,668</i>	<i>156,015</i>	<i>256,240</i>	<i>64,135</i>	<i>3,551</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,990	22,370	1,280
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,250	55,070	9,980	1,013
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>32,295</i>	<i>34,218</i>	<i>136,637</i>	<i>994,483</i>	<i>0,641</i>	<i>41,100</i>	<i>497,877</i>	<i>8,010</i>	<i>137,233</i>	<i>390,750</i>	<i>99,710</i>	<i>6,538</i>
<i>Полдник</i>														
415	Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>15,090</i>	<i>11,303</i>	<i>112,909</i>	<i>613,716</i>	<i>0,242</i>	<i>1,700</i>	<i>35,580</i>	<i>5,370</i>	<i>43,750</i>	<i>159,700</i>	<i>28,300</i>	<i>2,911</i>
	<b>Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше</b>	<b>1 790,000</b>	<b>61,453</b>	<b>66,338</b>	<b>350,285</b>	<b>2 251,713</b>	<b>1,165</b>	<b>44,135</b>	<b>608,457</b>	<b>16,048</b>	<b>336,998</b>	<b>806,690</b>	<b>192,145</b>	<b>13,000</b>

Возрастная группа 12 лет и старше					Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,627	2 416,357	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	15,232	566,735	1 267,294	303,889	22,193
Четверг - 1 неделя	79,975	70,280	306,741	2 189,246	1,196	31,260	772,681	12,594	630,783	1 230,140	283,312	14,050
Пятница - 1 неделя	73,354	75,702	326,208	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	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	1 952,446	1,035	94,222	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	72,843	71,494	319,433	2 216,283	1,279	60,986	588,695	15,914	494,110	993,608	236,979	15,140
Понедельник - 2 неделя	101,156	99,270	268,552	2 379,833	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067
Вторник - 2 неделя	77,632	66,293	335,782	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372
Среда - 2 неделя	53,360	75,627	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	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936
Пятница - 2 неделя	68,716	82,801	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	81,311	62,296	295,907	2 091,536	0,933	75,901	628,946	15,688	458,078	1 075,396	229,024	15,028
Воскресенье - 2 неделя	78,806	60,226	311,277	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	75,619	73,446	321,307	2 251,596	1,217	59,603	685,048	16,763	509,808	1 042,349	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	1 105,831	267,035	17,234
Вторник - 3	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,353
Среда - 3	72,503	90,917	309,370	2 360,072	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506
Четверг - 3	78,115	76,235	285,301	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025
Пятница - 3	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	572,598	16,076	699,577	1 440,102	294,237	18,304
Суббота - 3	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523
Воскресенье - 3	61,453	66,338	350,285	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,048	336,998	806,690	192,145	13,000
СРЕДНЕЕ за 3 недели	75,075	72,611	318,101	2 232,206	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564
ИТОГО среднее за 3 недели	74,512	72,517	319,614	2 233,362	1,237	57,112	641,794	16,355	497,135	1 019,046	239,783	15,332
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%	88%	82%	71%	117%	41%	85%	80%	85%

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	350,000	1 755,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Четверг - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	705,000	920,000	350,000	1 975,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	860,000	350,000	1 850,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2 неделя	705,000	890,000	350,000	1 945,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000	350,000	1 805,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 2 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	550,000	815,000	350,000	1 715,000
Среда - 3	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 3	655,000	890,000	350,000	1 895,000
Пятница - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Суббота - 3	640,000	920,000	350,000	1 910,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	881	350	1 827
Норма СанПиН	550	800	350	1 700