

СОГЛАСОВАНО

Директор *МБОУ "СОШ № 2"*
И. Ахмедов
2025г.



УТВЕРЖДЕНО 11.13.2025г.

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



И. Ахмедов
Фионов Т.В.
февраля 2025г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет																				
№ п/п	№ реп.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)												
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
14		Масло (порошки)																		
173		Каши геркулесовая без сахара	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,248	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020						
376		Чай без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636						
		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910						
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>11,702</i>	<i>13,656</i>	<i>50,339</i>	<i>372,473</i>	<i>0,991</i>	<i>1,519</i>	<i>39,755</i>	<i>0,898</i>	<i>176,109</i>	<i>287,978</i>	<i>89,126</i>	<i>1,130</i>	<i>16,000</i>	<i>1,260</i>	<i>3,686</i>		
47		Салат из кашеной калупты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450						
88/2011		Ци на сметеи калупты на бульоне	200	1,536	4,215	9,243	81,152	0,066	20,445	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717					
291		Каши геркулесовая с курицей	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,155	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831					
349		Комлот на сухохрутков без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049					
		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260						
		<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>27,395</i>	<i>26,754</i>	<i>80,744</i>	<i>675,254</i>	<i>0,416</i>	<i>39,798</i>	<i>622,081</i>	<i>4,966</i>	<i>136,998</i>	<i>480,436</i>	<i>97,347</i>	<i>5,307</i>					
338		Фрукты (блюда зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300					
		Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230					
		Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,600	14,600	10,500	0,320					
		<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>					
		<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 345,000</i>	<i>41,897</i>	<i>46,805</i>	<i>157,708</i>	<i>1 223,527</i>	<i>0,856</i>	<i>42,297</i>	<i>748,436</i>	<i>9,014</i>	<i>349,007</i>	<i>837,414</i>	<i>224,273</i>	<i>9,843</i>					
		День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет																		
		№ реп.		Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)										
						Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
				Завтрак																
294		Котлеты порционно	30	0,861	0,180	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123						
202		Котлеты рубленые на мясе птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508					
376		Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,648	183,801	0,524	246,894	32,986	2,007						
		Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940					
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,326</i>	<i>22,264</i>	<i>78,196</i>	<i>597,068</i>	<i>0,414</i>	<i>6,971</i>	<i>34,055</i>	<i>3,657</i>	<i>88,345</i>	<i>264,226</i>	<i>93,474</i>	<i>4,685</i>					
		Обед																		
102		Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815					
249		Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007					
125		Рыба, запеченная в духовке	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,160	17,142	93,245	36,953	1,452					
376		Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076	0,100	0,500	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260				
		Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260					
		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260						
		<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>31,156</i>	<i>21,657</i>	<i>66,213</i>	<i>574,497</i>	<i>0,697</i>	<i>46,608</i>	<i>385,132</i>	<i>3,255</i>	<i>195,208</i>	<i>525,908</i>	<i>153,357</i>	<i>7,640</i>					
338		Фрукты (блюда зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300					
		Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230					
		Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300					
		<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>22,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,800</i>	<i>0,830</i>					
		<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 405,000</i>	<i>55,992</i>	<i>50,351</i>	<i>171,684</i>	<i>1 349,765</i>	<i>1,152</i>	<i>54,409</i>	<i>427,587</i>	<i>9,686</i>	<i>311,453</i>	<i>852,834</i>	<i>266,325</i>	<i>13,355</i>					

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Ленг/неделя: Среды - 1 с 7 до 11 лет																		
№ п/п	Наименование	Масса порции	Завтрак			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,111	0,555	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	0,910			
200	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,160	0,120	0,536	29,200	5,495	9,146	50,000	16,000	1,120			
376	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,271	0,555	0,271	46,199	214,331	124,950	5,523	0,718			
<i>Итого за Завтрак</i>																		
Обед																		
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718	1,260			
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,644	88,731	0,062	16,442	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	0,850			
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	0,180	0,135	32,830	56,250	18,000	52,454	3,045	0,300			
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400	0,180	0,180	522,351	3,230	89,870	172,419	7,500	18,000	0,230			
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>																		
<i>Итого за Обед</i>																		
Промежуточное питание																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,300	0,300			
<i>Орех грецкий</i>																		
<i>Сухойфрукты (чернослив)</i>																		
<i>Итого за Промежуточное питание</i>																		
Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет																		
Ленг/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет																		
№ п/п	Наименование	Масса порции	Завтрак			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
15	Сыр (поршумми)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	4,777				
210	Омлет картофельный	150	25,717	27,354	4,565	367,381	0,158	0,871	492,900	2,052	187,650	421,030	32,040	0,910	6,957			
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	29,200	5,495	9,146	50,000	16,000				
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>																		
<i>Итого за Завтрак</i>																		
Обед																		
57	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	160,631	1,378	21,460	25,000	12,760	0,604	2,984			
959	Рассольник московский на бульоне	200	1,700	3,239	11,955	84,173	0,052	6,524	58,464	1,508	16,282	57,568	15,399	0,604	2,984			
259	Жареное по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390	1,260			
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	6,279	6,279	36,920	0,009	130,000	0,135	32,850	56,250	18,000	103,066	6,050				
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>																		
<i>Итого за Обед</i>																		
Промежуточное питание																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,300	0,300			
<i>Орех грецкий</i>																		
<i>Сухойфрукты (чернослив)</i>																		
<i>Итого за Промежуточное питание</i>																		
Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет																		

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
15	Сыр (попийми)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200						
173	Какао тертое/лесовая без сахара	200	8,000	5,029		30,812	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	725,832	68,242	1,636						
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
67	Витнегст оволшот	460,000	16,867	11,631	50,339	376,872	0,398	3,679	65,835	0,908	375,709	414,078	98,726	3,896						
103	Суп с вермишелью на бульоне	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464						
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,033	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602						
304	Пюре из бобовых с маслом	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,308						
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,608	0,001	0,100	0,500	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260						
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260						
	Итого за Обед	725,000	37,789	29,071	87,540	756,131	1,026	14,384	364,281	6,248	185,022	521,289	182,477	9,791						
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,320						
	Сухофрукты (кураг)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320						
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850						
	Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет	1 355,000	57,456	47,097	164,524	1 308,804	1,473	19,043	496,736	10,306	596,631	1 004,567	319,003	14,537						
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
14	Масло (порошковое)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,508	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020							
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965						
376	Чай без сахара	200	0,222	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	29,200	50,000	1,120	3,015							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120							
	Итого за Завтрак	500,000	10,995	16,830	52,974	409,046	0,323	1,779	87,735	0,416	189,175	249,016	65,264	3,015						
101	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							
260	Суп картофельный с крупой	200	1,502	2,273	12,265	75,665	0,076	12,064	140,093	0,989	13,730	45,134	18,046	0,672						
173	Каши гречневая вязкая	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,884						
342	Комлот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516							
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260						
	Итого за Обед	725,000	25,855	24,604	64,616	599,786	0,510	18,877	177,493	6,070	99,939	365,972	140,755	5,672						
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,320						
	Сухофрукты (кураг)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320						
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850						
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	1 395,000	39,650	47,829	144,215	1 184,632	0,882	21,656	331,848	9,636	325,014	683,988	248,819	9,537						

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше																
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe		
14	Масло (порошковое)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000				
173	Каши геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	83,302	2,045		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,577	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,555	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,702</i>	<i>14,914</i>	<i>58,042</i>	<i>422,746</i>	<i>0,449</i>	<i>1,831</i>	<i>64,555</i>	<i>1,068</i>	<i>210,863</i>	<i>344,436</i>	<i>106,186</i>	<i>4,095</i>		
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750		
88,2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903		
291	Каши пшеничная с курятиной	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	422,220	58,330	3,292		
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>33,311</i>	<i>33,660</i>	<i>99,910</i>	<i>838,809</i>	<i>0,576</i>	<i>55,510</i>	<i>651,003</i>	<i>6,685</i>	<i>176,853</i>	<i>583,202</i>	<i>121,022</i>	<i>6,674</i>		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (груша)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,330		
	<i>Итого за Прокремационное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>178,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>33,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 540,000</i>	<i>49,813</i>	<i>54,969</i>	<i>184,577</i>	<i>1 437,335</i>	<i>1,024</i>	<i>58,321</i>	<i>782,158</i>	<i>10,903</i>	<i>423,616</i>	<i>996,638</i>	<i>265,008</i>	<i>11,619</i>		
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe		
	Кукуруза порционная	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123		
294	Каша гречневая из мяса птицы	100	12,472	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639		
202	Фошки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	0,227	19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193		
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>25,548</i>	<i>26,010</i>	<i>92,441</i>	<i>699,984</i>	<i>0,484</i>	<i>7,361</i>	<i>41,705</i>	<i>4,352</i>	<i>101,663</i>	<i>300,878</i>	<i>105,108</i>	<i>5,295</i>		
	Помидоры соевые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	30,000		14,000	26,000	20,000	0,810		
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,993	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231		
249	Рыба, запеченная в масле	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230		
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	20,550	111,852	44,332	1,741		
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,830		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	135,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>36,492</i>	<i>25,225</i>	<i>83,344</i>	<i>696,205</i>	<i>0,873</i>	<i>59,056</i>	<i>465,602</i>	<i>3,991</i>	<i>233,918</i>	<i>623,026</i>	<i>168,144</i>	<i>9,512</i>		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300		
	<i>Итого за Прокремационное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>		
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 600,000</i>	<i>64,550</i>	<i>57,670</i>	<i>203,060</i>	<i>1 574,339</i>	<i>1,398</i>	<i>67,297</i>	<i>515,707</i>	<i>11,123</i>	<i>363,481</i>	<i>986,604</i>	<i>310,752</i>	<i>15,637</i>		

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Ленин/пеленг: Сестра - 1 с 11 лет и старше																		
173	Капша гречневая рассыпчатая	200	8,681	2,274	39,337	212,182	0,296	0,111	0,555	0,551	15,250	205,592	137,868	4,627				
376	Чай без сахара	200	0,272	0,077	1,685	0,001	0,200	0,150	36,500	9,146	4,884	20,000	1,400	0,910				
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,311	0,701	0,150	36,500	277,238	162,752	6,937				
	<i>Итого за завтрак</i>																	
		450,000	13,153	3,981	63,564	343,367	0,497	0,419	1,256	0,551	15,250	205,592	137,868	4,627				
Итого за Сестра - 1 с 11 лет и старше																		
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	32,942	69,489	23,031	0,114				
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,979	109,001	0,077	20,761	213,111	2,497	37,942	69,489	23,031	0,114				
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	615,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,792	0,114				
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	4,156				
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	4,156				
	<i>Итого за обед</i>																	
		815,000	30,167	48,842	106,571	999,259	0,419	32,918	783,111	4,491	116,774	237,339	73,573	0,300				
Промежуточное питание																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,300	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухой фрукт (курага)	10	0,570	0,030	5,100	23,200	0,009	0,980	0,800	0,180	8,000	8,000	3,000	0,300				
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>																	
		170,000	2,800	6,395	26,225	175,800	0,049	0,980	1,900	3,150	35,900	69,000	37,800	0,830				
Итого за Сестра - 1 с 11 лет и старше																		
		1 435,000	46,120	59,218	197,140	1 318,426	0,965	34,209	850,266	8,342	209,919	583,577	274,125	11,943				
Ленин/пеленг: Четверг - 1 с 11 лет и старше																		
№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
15	Сыр (швейцарский)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150					
210	Омлет картофельный	200	34,237	36,758	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351					
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910					
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	0,910					
	<i>Итого за Завтрак</i>																	
		465,000	42,609	42,380	30,295	675,186	0,416	1,588	691,355	3,079	440,385	727,836	74,194	8,811				
Обед																		
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344					
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,124	4,049	14,942	105,209	0,065	8,155	200,781	1,884	20,333	71,958	19,247	0,754				
259	Жареное по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482				
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	0,494	2,210	7,800	2,210	0,390					
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680					
	<i>Итого за Обед</i>																	
		870,000	29,167	35,067	91,206	805,615	0,628	189,265	375,198	9,005	153,586	437,588	130,390	7,650				
Промежуточное питание																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,300	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухой фрукт (курага)	10	0,230	0,070	5,730	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,000	3,000	0,300				
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>																	
		170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830				
Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше																		
		1 505,000	74,286	83,882	148,776	1 659,001	1,085	191,833	1 074,953	14,864	621,871	1 248,124	342,084	17,291				

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

№ 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	Мг	Fe				
15	Сыр (попушим)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,561	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045				
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,262	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,717</i>	<i>13,219</i>	<i>62,892</i>	<i>453,046</i>	<i>0,496</i>	<i>4,031</i>	<i>70,655</i>	<i>1,108</i>	<i>417,763</i>	<i>483,016</i>	<i>119,786</i>	<i>4,585</i>				
67	Винегрет овошной	100	1,577	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775				
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,572	3,330	12,480	97,381	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709				
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639				
304	Пюре из бобовых 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				
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,159				
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,500	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>855,000</i>	<i>43,348</i>	<i>36,847</i>	<i>101,882</i>	<i>905,080</i>	<i>1,196</i>	<i>20,246</i>	<i>333,031</i>	<i>8,722</i>	<i>214,706</i>	<i>609,935</i>	<i>215,077</i>	<i>11,362</i>				
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (груша)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,330				
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>				
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 545,000</i>	<i>65,865</i>	<i>56,461</i>	<i>191,299</i>	<i>1 533,926</i>	<i>1,741</i>	<i>25,257</i>	<i>670,286</i>	<i>12,980</i>	<i>668,369</i>	<i>1 161,971</i>	<i>373,663</i>	<i>16,797</i>				
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше																		
№ 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	Мг	Fe				
14	Мясо (говядина)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	44,380	0,955				
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,955				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>11,845</i>	<i>17,160</i>	<i>57,804</i>	<i>434,946</i>	<i>0,363</i>	<i>1,819</i>	<i>87,755</i>	<i>0,446</i>	<i>196,475</i>	<i>261,516</i>	<i>69,264</i>	<i>3,295</i>				
	Икра овошная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700				
101	Суп картофельный с крутой	250	1,878	2,841	15,333	94,586	0,095	15,080	175,164	1,236	17,181	56,416	22,560	0,841				
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804				
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				
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360												
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>29,076</i>	<i>30,223</i>	<i>82,539</i>	<i>740,127</i>	<i>0,627</i>	<i>24,753</i>	<i>216,564</i>	<i>7,668</i>	<i>132,380</i>	<i>431,964</i>	<i>171,269</i>	<i>7,012</i>				
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (груша)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,330				
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 540,000</i>	<i>43,721</i>	<i>53,778</i>	<i>166,968</i>	<i>1 580,873</i>	<i>1,039</i>	<i>27,552</i>	<i>370,919</i>	<i>11,264</i>	<i>364,755</i>	<i>762,480</i>	<i>278,333</i>	<i>11,157</i>				

Дель/иселгн: Втроник - 2 с 11 лет и старше															
№ рел.	Наименование линей иселгн, блонд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамини (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
223	Зачислалга торгомына	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357	
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,683	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910	0,310	
376	Хлеб равано-пшеничний	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	1,400	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</i>	<i>0,335</i>	<i>0,951</i>	<i>106,955</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>	
40	Салат кардофаный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197	
82	Борди из свежей капусты на булдоке	250	4,531	5,308	10,979	109,001	0,077	20,761	213,111	2,497	32,942	69,489	23,031	1,165	
279	Гертелн мясное с томатным соусом	130	12,699	24,037	18,351	334,390	0,233	3,888	64,400	3,825	26,440	153,394	48,340	1,605	
202	Рожики отпарные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193	0,820	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,400	0,880	
	Хлеб равано-пшеничний	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	1,680	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>34,499</i>	<i>41,628</i>	<i>117,795</i>	<i>978,691</i>	<i>0,771</i>	<i>36,906</i>	<i>847,211</i>	<i>9,358</i>	<i>156,924</i>	<i>458,565</i>	<i>137,185</i>	<i>7,660</i>	
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	2,300	12,400	36,400	19,800	0,320	
	Сухофрукты (курага)	10	0,570	0,050	5,100	23,200	0,010	0,800	66,600	3,150	16,000	14,600	10,500	0,320	
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,780</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>	
	<i>Итого за Втроник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 520,000</i>	<i>73,058</i>	<i>66,468</i>	<i>187,562</i>	<i>1 643,667</i>	<i>1,155</i>	<i>38,837</i>	<i>1 020,766</i>	<i>14,388</i>	<i>404,689</i>	<i>936,291</i>	<i>236,479</i>	<i>12,177</i>	
Дель/иселгн: Среда - 2 с 11 лет и старше															
№ рел.	Наименование линей иселгн, блонд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамини (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
204	Рожики отпарные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,683	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910	0,310	
	Хлеб равано-пшеничний	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	1,400	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>430,000</i>	<i>18,164</i>	<i>12,704</i>	<i>70,119</i>	<i>469,937</i>	<i>0,320</i>	<i>0,511</i>	<i>78,055</i>	<i>1,300</i>	<i>312,905</i>	<i>291,196</i>	<i>46,974</i>	<i>3,668</i>	
67	Винегрет овошной	100	1,537	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	43,316	20,446	0,775	
88/2011	Шн из свежей капусты на булдоке	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	23,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903	
291	Каша перловая с курагой	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292	
398	Напиток из льдов лимонный (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390	
	Хлеб равано-пшеничний	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	1,680	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>31,726</i>	<i>35,878</i>	<i>109,502</i>	<i>905,223</i>	<i>0,576</i>	<i>171,192</i>	<i>1 034,921</i>	<i>8,059</i>	<i>161,233</i>	<i>598,697</i>	<i>127,978</i>	<i>7,040</i>	
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	2,300	12,400	36,400	19,800	0,320	
	Сухофрукты (черуосина)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300	
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,225</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>54,400</i>	<i>55,017</i>	<i>206,896</i>	<i>1 553,360</i>	<i>0,937</i>	<i>172,583</i>	<i>1 121,376</i>	<i>12,139</i>	<i>502,038</i>	<i>952,593</i>	<i>212,452</i>	<i>11,538</i>	

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

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
14	Масло (порцином)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,001	1,560	24,000	0,888	173,768	282,290	85,302	2,045						
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,315	251,561	0,287	0,001	1,111	0,555	0,150	36,500	20,000	1,400	4,375						
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	36,500	20,000	1,400	4,375							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	218,163	356,936	110,186							
	<i>Нимого за Завтрак</i>	510,000	14,552	15,244	62,872	488,646	0,489	0,489	1,871	64,555	1,098	218,163	356,936	110,186	4,375						
	<i>Обед</i>																				
102	Помидоры соевые порцином	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	0,040	10,000	50,000	0,300	14,000	26,000	20,000	0,810						
294	Суп гороховый на 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							
125	Котлета рубленые из мяса птицы	180	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,560	149,040	63,160	1,639							
349	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492	0,192	20,350	111,852	44,332	1,741								
	Комлот из сухобудитков без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680							
	<i>Нимого за Обед</i>	870,000	31,524	29,470	97,691	776,073	0,917	61,715	284,823	6,537	155,890	491,270	191,653	8,150							
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230							
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,350	16,600	14,600	10,500	0,330							
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850							
	<i>Нимого за Пролескунное питание</i>	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,080	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850							
	<i>Нимого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>	1 550,000	48,876	51,109	187,188	1 400,519	1,455	64,566	415,978	10,785	409,953	917,206	339,639	13,375							
	<i>День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>																				
	<i>Обед</i>																				
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892							
173	Каша пшеница молочная без сахара	250	11,026	8,863	48,626	319,431	0,319	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940							
376	Чай с лимонной без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	0,200	0,200	0,150	36,500	20,000	1,400								
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,200	218,163	356,936	110,186	4,375							
	<i>Нимого за Завтрак</i>	550,000	28,243	22,075	74,703	609,316	0,592	3,936	295,655	1,002	271,155	528,616	108,324	6,732							
	<i>Обед</i>																				
65	Салат из свежих овощей	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300	210,831	3,198	29,160	32,130	17,210	1,502							
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	15,562	52,739	12,551	0,709	1,923								
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,499	27,734	17,460	373,531	0,348	1,288	64,220	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164							
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,100	0,500	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680							
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680							
	<i>Нимого за Обед</i>	900,000	33,283	42,302	102,823	922,230	0,941	17,232	275,551	9,228	140,306	510,577	227,850	10,798							
	<i>Пролескунное питание</i>																				
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230							
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,350	16,600	14,600	10,500	0,330							
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,022	0,300	0,100	0,180	8,300	10,200	0,300								
	<i>Нимого за Пролескунное питание</i>	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830							
	<i>Нимого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>	1 620,000	64,036	70,812	203,803	1 709,746	1,574	22,048	579,606	13,010	439,361	1 101,893	373,674	18,360							

