

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



«01» сентября 2023г. Фионов Т.В.

**Примерное повозрастное меню и основные
показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания
учащихся общеобразовательных учреждений
Республики Мордовия**

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
		<i>Завтрак</i>												
		10	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,200			
210	Масло порционное	0,080												
		150	25,717	4,565	367,581	0,158	492,990	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777		
376	Омлет натуральный	200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
		40	3,040	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Чай с сахаром	130	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
		530,000	29,357	50,158	642,169	0,243	533,400	2,832	223,300	472,700	53,740	8,956		
	<i>Итого за Завтрак</i>													
		<i>Обед</i>												
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	14,400	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
88/2011	Пи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719		
291	Шов из мяса птицы	200	16,517	35,952	376,681	0,105	3,314	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
		30	2,280	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб пшеничный	30	2,550	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржано-пшеничный	700,000	23,854	95,008	699,457	0,366	309,264	6,325	96,960	329,300	98,475	4,521		
	<i>Итого за Обед</i>													
		<i>Полдник</i>												
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	333,487	0,124	2,933	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741		
376	Чай с сахаром	200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
		300,000	8,212	10,800	386,875	0,125	3,033	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600		
	<i>Итого за Полдник</i>													
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	1 530,000	61,623	70,901	1 728,501	0,734	406,268	13,837	350,271	894,214	170,837	16,077		

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
		<i>Завтрак</i>												
		50	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
181	Печенье	200	6,092	5,708	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741	0,464		
376	Каша манная молочная с маслом	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
		50	3,500	0,500	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	13,692	13,949	592,573	0,179	1,400	3,100	159,724	203,760	40,641	2,973		
		<i>Обед</i>												
54	Салат из свежды с яблоками	60	0,675	4,097	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910		
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	129,121	0,193	7,604	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	50,758	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,880		
		30	2,280	0,240	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб пшеничный	30	2,550	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржано-пшеничный	740,000	25,372	31,698	786,732	0,680	46,919	7,245	159,652	402,499	120,442	7,565		
	<i>Итого за Обед</i>													
		<i>Полдник</i>												
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,837	10,698	315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	101,697	20,407	1,468		
		200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	8,000	0,600		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	9,937	10,898	417,018	0,154	24,866	31,937	4,887	115,697	28,407	2,068		

Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет		1 540,000	49,001	56,545	273,270	1 796,323	1,013	73,185	300,548	15,232	368,563	721,956	189,490	12,606	
День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
279	Тертые мясные с томатным соусом	120	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
377	Чай с лимоном	200	0,236	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	19,680	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	5,600	109,280	5,688			
	<i>Итого за Завтрак</i>	510,000	20,697	69,061	581,691	0,286	6,360	118,400	5,769	55,930	294,440	109,280	5,688		
<i>Обед</i>															
71	Нарезка опояная	60	0,540	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
82	Борщ из свежих капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
392	Пельмени	155	0,940	3,625	33,050	0,001	20,000	0,050	1,200	1,500	0,010	0,010			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	655,000	9,764	55,919	352,633	0,255	379,774	259,252	2,747	74,022	139,869	48,122	3,389		
<i>Полдник</i>															
424	Булочка домашняя	100	12,303	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767			
376	Чай с сахаром	200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	12,503	90,676	527,447	0,176	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626			
<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>															
Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет		1 465,000	42,964	215,656	1 461,771	0,717	386,234	437,552	13,826	167,152	571,964	179,585	11,703		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	Чай с сахаром	200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	0,044	8,000	26,000	5,600	5,600	14,000	8,000	2,800		
348	Сок в инд.уп.	200		22,400	90,000	0,020	2,000								
	<i>Итого за Завтрак</i>	620,000	16,932	101,015	576,140	0,184	2,300	78,000	1,590	283,860	267,790	40,090	5,457		
<i>Обед</i>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	2,084	39,072	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439		
96	Раассольник московский на бульоне (крупа перловая)	200	1,958	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671		
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	700,000	21,916	85,710	659,479	0,457	397,063	273,357	6,559	101,684	337,383	93,846	4,959		
<i>Полдник</i>															
415	Крендель сахарный	100	10,556	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
	Снежок	200	5,600	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	188,000	30,000	45,516	0,200			
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	16,156	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,713	296,713	45,516	1,683		
Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет		1 620,000	55,004	264,040	1 777,185	0,855	401,163	434,642	14,079	654,331	901,886	179,452	12,099		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	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		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	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		
	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>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>85,014</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,915	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452		
268	Котлеты рубленые 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		
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	12,045	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	71,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>24,794</i>	<i>31,407</i>	<i>90,705</i>	<i>747,242</i>	<i>0,686</i>	<i>22,760</i>	<i>455,431</i>	<i>4,588</i>	<i>108,612</i>	<i>361,389</i>	<i>136,502</i>	<i>7,022</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Широжок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468		
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>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>50,735</i>	<i>54,932</i>	<i>237,232</i>	<i>1 650,638</i>	<i>1,067</i>	<i>32,861</i>	<i>573,048</i>	<i>10,618</i>	<i>489,362</i>	<i>813,537</i>	<i>221,205</i>	<i>12,148</i>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	Чай 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	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,452</i>	<i>11,888</i>	<i>91,355</i>	<i>547,240</i>	<i>0,203</i>	<i>13,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,850</i>	<i>304,660</i>	<i>268,090</i>	<i>43,790</i>	<i>5,317</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		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812		
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		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,370	8,880	81,450	26,720	0,367		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						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	71,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,821</i>	<i>21,586</i>	<i>90,304</i>	<i>609,562</i>	<i>0,370</i>	<i>384,007</i>	<i>311,752</i>	<i>6,095</i>	<i>90,261</i>	<i>326,837</i>	<i>94,891</i>	<i>3,929</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Широжок с капустой и луком	100	8,837	10,698	45,816	315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	49,187	101,697	20,407	1,468		
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>9,037</i>	<i>10,749</i>	<i>58,859</i>	<i>368,406</i>	<i>0,135</i>	<i>20,966</i>	<i>32,437</i>	<i>4,687</i>	<i>54,137</i>	<i>109,937</i>	<i>24,807</i>	<i>2,327</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 590,000</i>	<i>52,310</i>	<i>44,223</i>	<i>240,518</i>	<i>1 585,208</i>	<i>0,708</i>	<i>418,273</i>	<i>422,189</i>	<i>12,632</i>	<i>449,058</i>	<i>704,864</i>	<i>163,488</i>	<i>11,773</i>		

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

№ реч.	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>																
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			
172	Хлопья овсяные с молоком	200	5,336	4,600	8,832	99,359	0,074	3,6799		220,797	165,598	25,760	0,184			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	Итого за Завтрак	500,000	21,736	16,651	45,575	419,747	0,200	287,999	1,450	290,247	398,338	48,660	4,143			
<i>Обед</i>																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	59,006	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439			
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665			
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	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	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	70,500	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			
	Итого за Обед	740,000	31,658	32,517	91,201	786,455	0,659	290,977	6,850	118,340	434,470	154,716	8,378			
<i>Полдник</i>																
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
	Бифиллаф	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400		240,000	180,000	28,000	0,200			
	Итого за Полдник	300,000	21,756	26,481	102,315	682,566	0,234	1,400	5,930	266,787	288,713	43,516	1,683			
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 540,000	75,150	75,649	239,091	1 888,768	1,093	665,561	14,230	675,374	1 121,521	246,892	14,204			

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет

№ реч.	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>																
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000		0,020			
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	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			
	Итого за Завтрак	500,000	12,628	14,777	93,216	557,319	0,286	75,500	1,262	167,730	238,190	59,420	3,126			
<i>Обед</i>																
52	Салат из свежесы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812			
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719			
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789			
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	70,500	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			
	Итого за Обед	770,000	26,953	38,529	114,164	914,258	0,655	381,644	8,403	134,069	323,720	83,310	6,311			
<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	14,222	1,741			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600			
	Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет	1 570,000	47,793	64,106	271,490	1 858,452	1,066	396,172	14,345	331,310	654,254	161,352	12,037			

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

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
71	Огурцы свежие порционные	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
128	Картофельное пюре	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	19,827	24,877	74,652	603,161	0,418	40,234	87,600	3,578	102,570	305,040	87,330	4,787		
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокачанной капусты	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635		
103	Суп с вермишелью на бульоне	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559		
291	Плов из мяса птицы	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431		
348	Компот из сухофруктов	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	30,835	34,098	125,678	934,958	0,439	387,483	1 161,931	9,212	131,582	418,369	119,596	5,377		
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	50,662	58,975	200,330	1 538,119	0,857	427,707	1 249,531	12,790	234,152	723,409	200,926	10,164		

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

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	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 ступленным молоком	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	0,236	0,055	54,748	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Соус в индуп.			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800		
	Итого за Завтрак	29,979	15,667	107,313	696,369	0,212	4,410	98,380	1,846	217,750	399,140	67,850	5,630		
<i>Обед</i>															
71	Нарезка свиная	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
229	Рыба, тушенная с овощами	22,027	19,092	1,479	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222		
171	Каша рисовая рассыпчатая	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000		0,690	10,000	98,250	32,220	0,679		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	1,320		19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	39,033	32,131	107,337	756,003	0,531	39,114	558,419	6,841	163,914	609,241	174,505	6,193		
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	69,012	47,798	214,670	1 452,372	0,743	43,524	656,799	8,687	381,664	999,381	242,355	11,823		

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Минеральные вещества (мг)	
														Ca	Fe
Понедельник - 1	68,762	76,715	170,172	1 653,818	0,784	420,164	1 548,013	12,089	414,083	1 039,241	195,017	16,553			
Вторник - 1	45,534	53,248	234,708	1 600,947	1,028	60,513	329,711	12,074	388,158	720,270	194,730	12,423			
Среда - 1	34,869	38,192	142,742	1 056,564	0,658	396,701	448,111	9,411	153,632	507,369	189,551	10,548			
Четверг - 1	46,413	46,203	211,496	1 451,337	0,789	415,030	454,925	10,644	446,663	723,907	163,814	12,015			
Пятница - 1	48,247	52,021	206,721	1 493,851	1,087	37,122	835,311	7,718	513,482	816,359	238,381	11,441			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,765	53,276	193,168	1 451,303	0,869	265,906	723,214	10,387	383,204	761,429	196,299	12,596			
Понедельник - 2	49,645	38,428	207,369	1 391,401	0,692	412,013	522,053	9,187	447,975	691,102	167,116	10,733			
Вторник - 2	60,558	55,911	158,939	1 385,340	1,034	30,088	676,971	9,824	492,552	963,509	245,051	14,288			
Среда - 2	45,984	60,221	243,039	1 702,063	0,974	392,513	393,133	11,843	349,663	648,114	163,762	10,417			
Четверг - 2	50,662	58,975	200,330	1 538,119	0,857	427,707	1 249,531	12,790	234,152	723,409	200,926	10,164			
Пятница - 2	69,012	47,798	214,670	1 452,372	0,743	43,524	656,799	8,687	381,664	999,381	242,355	11,823			
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	55,172	52,267	204,869	1 493,859	0,860	261,169	699,697	10,466	381,201	805,103	203,842	11,485			
ИТОГО среднее за 2 недели	51,969	52,772	199,019	1 472,581	0,865	263,538	711,456	10,427	382,203	783,266	200,071	12,041			
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9			

Возрастная группа	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	580,000	860,000	1 440,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	550,000	795,000	1 345,000
Четверг - 1	640,000	860,000	1 500,000
Пятница - 1	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2	570,000	890,000	1 460,000
Вторник - 2	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 2	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2	640,000	920,000	1 560,000
ИТОГО среднее за 2 недели	573	878	1 451
Норма СанПиН	550	800	1 350

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	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	Масло порционное	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000					
376	Омлет натуральный	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	0,859	0,020	
	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукты (яблока)	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
	Итого за Завтрак	38,077	44,899	51,661	766,989	0,295	696,800	3,654	284,540	611,730	64,260	10,530			
		<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
88	Шти из свежей капусты с на бульоне	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940			
291	Плов из мяса птицы	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431			
348	Компот из сухофруктов	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	30,685	31,816	118,511	886,829	0,489	405,907	8,435	129,543	427,511	130,757	6,023			
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	68,762	76,715	170,172	1 653,818	0,784	1 548,013	12,089	414,083	1 039,241	195,017	16,553			

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	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	Печенье	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
376	Каши манная молочная с маслом	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572			
	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Багет	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	Итого за Завтрак	15,214	15,375	112,128	644,815	0,200	1,725	3,225	191,496	233,071	45,519	3,081			
		<i>Обед</i>													
54	Салат из свеклы с яблоками	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525			
102	Суп гороховый на бульоне	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749			
128	Картофельное пюре	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589			
377	Чай с лимсом	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	30,320	37,873	122,580	956,132	0,828	58,788	8,849	196,662	487,199	149,211	9,342			
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	45,534	53,248	234,708	1 600,947	1,028	60,513	12,074	388,158	720,270	194,730	12,423			

№ реч.	День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
279		Тфтели 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	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
		Итого за Завтрак	550,000	22,720	26,725	73,578	625,721	0,319	6,164	104,500	5,858	57,510	325,980	124,320	6,275
<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
82		Борщ из свежих капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,591	1,176
392		Пельмени	185	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	0,050	20,000	0,050	1,200	1,500	3,240	0,010
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
		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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
		Итого за Обед	795,000	12,149	11,467	69,164	430,843	0,359	390,557	343,611	3,553	96,122	181,389	65,231	4,273
		Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 345,000	34,869	38,192	142,742	1 056,564	0,658	396,701	448,111	9,411	153,632	507,369	189,551	10,548

№ реч.	День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
204		Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	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 в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
		Итого за Завтрак	640,000	18,490	12,967	105,963	616,730	0,196	2,324	88,900	1,720	315,430	293,380	42,560	5,601
<i>Обед</i>															
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	3,474	65,121	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
96		Расольник московский на бульоне (крупа перловая)	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821
259		Жаркое под-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109
348		Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180		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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
		Итого за Обед	860,000	27,923	33,236	105,533	834,607	0,593	412,706	366,025	8,924	131,233	430,527	121,254	6,414
		Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 500,000	46,413	46,203	211,496	1 451,337	0,789	415,030	454,925	10,644	446,663	723,907	163,814	12,015

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,293	8,203	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
377	Чай с лимонem	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	550,000	18,569	14,198	579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995		
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,444	5,099	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559		
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	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	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	29,678	37,823	914,732	0,830	33,754	741,531	6,394	139,252	440,369	169,321	8,446		
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	48,247	52,021	1 493,851	1,087	37,122	835,311	7,718	513,482	816,359	238,381	11,441		

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	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	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	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	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	61,100	0,039	13,060		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
	Итого за Завтрак	570,000	19,010	13,487	587,830	0,215	13,324	88,900	1,980	336,230	293,680	46,260	5,661		
<i>Обед</i>															
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	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	1,925	5,833	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026		
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240		350,000						0,036		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	30,635	24,941	803,571	0,477	398,689	433,153	7,207	111,745	397,422	120,856	5,072		
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 460,000	49,645	38,428	1 391,401	0,692	412,013	522,053	9,187	447,975	691,102	167,116	10,733		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
71	Овурна сьедна першочине	30	0,210	0,030	0,370	3,300	0,009	2,100	0,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
294	Кугелы рубские из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,335	250,261	0,186	3,900	17,000	2,372	35,110	132,520	23,470	1,608	
128	Картофельное пюре	150	3,749	3,833	23,153	149,182	0,173	27,955	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,580	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>310,000</i>	<i>18,083</i>	<i>21,280</i>	<i>68,981</i>	<i>341,131</i>	<i>0,373</i>	<i>34,095</i>	<i>38,509</i>	<i>3,082</i>	<i>93,380</i>	<i>272,580</i>	<i>72,180</i>	<i>4,389</i>	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,352	3,055	5,300	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,011	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,252	376,681	0,105	3,314	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	14,760	74,595	0,005	350,140		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 ржанопшеничный	30	2,550	0,920	14,490	77,700	0,120	6,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,911</i>	<i>25,081</i>	<i>99,280</i>	<i>719,978</i>	<i>0,329</i>	<i>375,268</i>	<i>729,271</i>	<i>6,442</i>	<i>98,242</i>	<i>318,919</i>	<i>89,287</i>	<i>4,087</i>	
<i>Полдник</i>															
424	Бульон домашний	100	12,303	12,757	77,533	474,059	0,175	59,400		5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,576</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>6,000</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>	
<i>Ужин за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>															
<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>															
<i>День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>															
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и сухофруктами	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 сахаром	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	0,480	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок из апельсинов	200			22,400	90,800	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>25,847</i>	<i>13,639</i>	<i>100,399</i>	<i>633,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,800</i>	<i>195,380</i>	<i>350,040</i>	<i>60,910</i>	<i>5,408</i>	
<i>Обед</i>															
71	Пюре из овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,904	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
82	Борщ из свеклы суповой со сметаной на бульоне	200	4,310	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	178,551	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962	
171	Капша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,370	8,880	81,450	26,720	0,567	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,198	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 ржанопшеничный	30	2,550	0,920	14,490	77,700	0,120	6,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>33,172</i>	<i>27,256</i>	<i>87,098</i>	<i>621,435</i>	<i>0,150</i>	<i>28,150</i>	<i>468,370</i>	<i>5,635</i>	<i>133,675</i>	<i>503,915</i>	<i>142,880</i>	<i>5,054</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пюре из картофеля пшеничной	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,732</i>	<i>10,971</i>	<i>72,870</i>	<i>426,989</i>	<i>0,176</i>	<i>10,932</i>	<i>31,937</i>	<i>4,843</i>	<i>31,000</i>	<i>119,068</i>	<i>28,113</i>	<i>2,068</i>	
<i>Ужин за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>															
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 680,000</i>	<i>68,751</i>	<i>51,886</i>	<i>260,367</i>	<i>1 681,623</i>	<i>0,786</i>	<i>43,388</i>	<i>563,887</i>	<i>12,278</i>	<i>360,055</i>	<i>973,023</i>	<i>231,903</i>	<i>12,530</i>	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и сухофруктами	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 сахаром	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	0,480	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок из апельсинов	200			22,400	90,800	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>25,847</i>	<i>13,639</i>	<i>100,399</i>	<i>633,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,800</i>	<i>195,380</i>	<i>350,040</i>	<i>60,910</i>	<i>5,408</i>	
<i>Обед</i>															
71	Пюре из овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,904	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
82	Борщ из свеклы суповой со сметаной на бульоне	200	4,310	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	178,551	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962	
171	Капша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,370	8,880	81,450	26,720	0,567	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,198	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 ржанопшеничный	30	2,550	0,920	14,490	77,700	0,120	6,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>33,172</i>	<i>27,256</i>	<i>87,098</i>	<i>621,435</i>	<i>0,150</i>	<i>28,150</i>	<i>468,370</i>	<i>5,635</i>	<i>133,675</i>	<i>503,915</i>	<i>142,880</i>	<i>5,054</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пюре из картофеля пшеничной	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,732</i>	<i>10,971</i>	<i>72,870</i>	<i>426,989</i>	<i>0,176</i>	<i>10,932</i>	<i>31,937</i>	<i>4,843</i>	<i>31,000</i>	<i>119,068</i>	<i>28,113</i>	<i>2,068</i>	
<i>Ужин за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>															
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 680,000</i>	<i>68,751</i>	<i>51,886</i>	<i>260,367</i>	<i>1 681,623</i>	<i>0,786</i>	<i>43,388</i>	<i>563,887</i>	<i>12,278</i>	<i>360,055</i>	<i>973,023</i>	<i>231,903</i>	<i>12,530</i>	

