

СОГЛАСОВАНО
Директор *С.В. Финонов* № 34
С.В. Финонов
« 01 » сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
« 01 » сентября 2023г.

ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"
С.В. Финонов
Финонов Т.В.

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														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет белковый паровой	200	19,470	5,850	3,937	145,633	0,011			2,206	79,032	92,620	20,758	0,349
376	Чай без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	440,000	23,092	7,227	24,934	257,318	0,172	0,271	0,555	2,326	113,727	151,766	41,642	2,379
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
<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
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Плов с отварной птицей	280	36,625	22,053	50,351	554,662	0,258	3,733	920,550	4,983	60,491	501,739	81,923	2,676
349	Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,046	0,015	2,220	9,248	0,001	0,067	2,586	0,031	2,229	1,515	1,190	0,042
	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
	Итого за Обед	765,000	42,692	27,888	85,749	775,612	0,541	39,423	1 194,488	7,487	128,613	617,285	131,385	5,235
<i>Полдник</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
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	1 725,000	75,244	41,895	165,723	1 357,730	0,842	54,674	1 269,143	13,263	537,740	1 046,051	248,327	8,964
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 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	Mg	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
173	Каша геркулесовая, (сироп стевии)	200	8,000	5,029	32,348	207,232	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	Чай без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	460,000	16,822	11,626	53,345	387,717	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866
<i>Промежуточное питание</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	8,900	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	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>Обед</i>														
65	Салат из свежкы с яблоками	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,904
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты из курицы	120	13,384	19,673	14,261	289,651	0,164	4,168	311,575	4,205	35,052	162,735	34,578	1,540
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452
376	Чай с лимоном без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,241	0,056	1,644	8,808	0,003	1,900	0,590	0,009	6,750	9,230	4,940	0,847
	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
	Итого за Обед	755,000	26,331	31,390	83,565	726,249	0,745	51,528	472,196	8,354	141,666	428,499	135,853	7,668
<i>Полдник</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
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 735,000	52,323	49,836	192,600	1 441,166	1,262	68,087	553,851	12,532	802,775	1 112,177	308,979	12,864

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тейфели мясные с томатным соусом на пару	120	14,022	22,289	5,692	278,782	0,071	4,050	65,320	4,930	27,100	150,380	21,000	1,955
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай с лимоном, (сироп стевии)	200	0,267	0,062	1,827	9,785	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
	Итого за Завтрак	510,000	24,241	25,387	56,531	552,327	0,458	6,321	65,975	5,476	75,299	365,811	146,550	7,508
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощей	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне.	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803
289	Рагу из овощей с курицей	240	24,976	24,428	30,498	446,880	0,322	41,758	293,040	2,034	56,525	328,445	76,127	2,814
349	Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии)	180	0,144	0,144	4,968	22,679	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	37,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	30,917	30,330	67,496	674,241	0,595	71,581	518,492	4,407	130,158	446,236	125,779	6,089
<i>Полдник</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
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 755,000	64,618	62,497	179,067	1 551,368	1,182	92,882	658,567	13,333	500,857	1 089,047	347,629	14,947
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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 без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	420,000	17,314	12,374	66,889	450,437	0,280	0,471	78,055	1,270	305,605	278,696	42,974	3,388
<i>Промежуточное питание</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
	Итого за Промежуточное питание	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>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439
96	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая).	200	1,828	3,265	12,934	88,781	0,060	7,804	160,631	1,482	16,922	61,280	16,871	0,661
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487
349	Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,046	0,015	2,220	9,248	0,001	0,067	2,586	0,031	2,229	1,515	1,190	0,042
	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
	Итого за Обед	685,000	20,593	24,831	61,972	554,382	0,479	46,990	270,943	6,042	96,993	328,258	91,481	4,889
<i>Полдник</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
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 625,000	47,077	44,025	184,551	1 332,019	0,880	62,341	364,898	10,392	689,998	877,654	209,455	9,607

День/неделя: Пятница - 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	Mg	Fe
Завтрак														
	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"	200	5,833	6,708	26,785	191,541	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775
376	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,267	0,062	1,827	9,785	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
	Итого за Завтрак	460,000	14,700	13,310	47,932	373,726	0,297	3,640	85,255	0,389	359,345	337,966	65,994	3,035
Промежуточное питание														
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 (курага)	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
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлеты рубленые из мяса шаровые	90	13,669	14,508	8,447	218,831	0,064	1,186	18,900	1,805	16,970	135,020	17,100	1,773
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,200	0,051	1,509	7,278	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	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
	Итого за Обед	725,000	26,590	23,024	74,447	612,411	0,536	21,970	479,431	4,831	103,186	405,824	165,608	8,182
Полдник														
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
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет	1 705,000	50,750	43,114	177,419	1 310,937	0,962	40,590	638,786	8,670	757,931	1 020,790	306,902	12,567
День/неделя: Понедельник - 2 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	Mg	Fe
Завтрак														
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 без сахара (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	420,000	17,314	12,374	66,889	450,437	0,280	0,471	78,055	1,270	305,605	278,696	42,974	3,388
Промежуточное питание														
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 (курага)	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
Обед														
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 с картофелем на курином бульоне	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803
260	Гуляш из говядины (грудка)	90	16,230	12,077	3,360	189,878	0,093	2,433	23,210	2,773	15,732	148,053	25,100	0,884
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452
342	Компот ассорти без сахара (сироп стевии)	180	0,198	0,054	2,016	15,120								
	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
	Итого за Обед	725,000	25,553	18,561	63,797	535,469	0,556	66,132	294,562	5,254	99,847	353,929	110,265	4,939
Полдник														
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
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	1 665,000	52,327	37,715	185,726	1 310,706	0,965	81,583	446,717	9,974	700,852	909,625	228,539	9,677

День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет														
№ рсн.	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
173	Каша пшеничная молочная. (сироп стевии)	200	4,810	2,490	19,620	120,800	0,096	1,170	18,000	0,340	116,883	136,380	24,633	1,937
376	Чай без сахара. (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	490,000	21,132	15,367	41,317	389,485	0,327	1,441	268,555	1,060	206,578	387,526	57,537	5,567
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	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	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Шницель рубленый из мяса птицы с соусом сметанно-томатным	120	19,167	13,089	13,435	253,840	0,208	0,535	28,526	2,014	43,715	181,463	32,624	1,452
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,200	0,051	1,509	7,278	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	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
	Итого за Обед	755,000	35,307	24,869	83,481	706,021	0,433	17,809	248,063	6,496	137,363	507,290	199,942	9,129
<i>Полдник</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
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 765,000	65,899	47,016	179,838	1 420,306	1,289	34,230	590,718	11,006	639,341	1 171,816	332,779	16,046
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет														
№ рсн.	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>														
	Сыр горгоньонный	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. (сироп стевии)	200	8,000	5,029	32,348	207,232	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	Чай без сахара. (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	460,000	16,822	11,626	53,345	387,717	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866
<i>Промежуточное питание</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	3,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	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>Обед</i>														
33	Свекла отварная	60	0,900	0,060	5,280	25,200	0,012	6,000		0,060	22,200	25,800	13,200	0,840
88/2011	Шн из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
268	Биточки мясные паровые (говядина)	90	13,720	13,098	8,220	205,700	0,107	0,664		1,204	20,584	147,825	21,826	2,287
209	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 без сахара. (сироп стевии)	180	0,144	0,044	4,968	22,679	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	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
	Итого за Обед	725,000	26,539	22,658	90,310	673,363	0,475	30,887	177,551	4,299	125,377	329,176	84,258	6,890
<i>Полдник</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
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет	1 705,000	52,531	41,104	199,345	1 388,280	0,992	47,446	259,206	8,277	786,486	1 012,854	257,384	12,086

День/неделя: Четверг - 2 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	90	17,833	10,834	7,729	204,291	0,143	0,064	18,960	1,605	24,050	158,270	26,370	1,030
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,933	1,452
376	Чай без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	510,000	24,873	12,883	55,117	441,165	0,505	34,511	28,515	1,755	80,987	319,661	88,407	4,662
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
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
349	Компот из сухофруктов без сахара, 180 л (сироп стевии)	180	0,046	0,015	2,220	9,248	0,001	0,067	2,586	0,031	2,229	1,515	1,190	0,042
	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
	Итого за Обед	685,000	22,732	25,356	72,971	612,071	0,353	24,265	771,857	5,951	97,981	314,754	88,072	4,038
<i>Полдник</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
	Кофир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 715,000	57,065	45,019	183,128	1 378,036	0,987	73,756	874,472	11,156	474,368	911,415	251,779	10,050
День/неделя: Пятница - 2 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с ягодным соусом, (сироп стевии)	190	27,577	11,898	19,817	301,391	0,117	1,181	55,521	2,017	151,490	324,910	47,520	1,205
376	Чай с лимоном, (сироп стевии)	200	0,267	0,062	1,827	9,785	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
	Итого за Завтрак	430,000	31,244	13,280	40,964	414,776	0,280	3,452	56,176	2,147	188,185	385,156	69,004	3,265
<i>Промежуточное питание</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
	Итого за Промежуточное питание	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>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
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,585	88,432	0,062	16,443	172,351	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953
229	Рыба, тушеная 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
173	Капша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара, 180 л (сироп стевии)	180	0,200	0,051	1,509	7,278	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	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
	Итого за Обед	755,000	34,633	24,498	64,562	511,925	0,627	28,179	429,370	5,187	138,610	575,072	221,756	8,025
<i>Полдник</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
	Кофир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет	1 705,000	75,047	44,598	161,216	1 253,901	1,028	46,511	501,446	10,414	614,195	1 230,928	365,760	12,620

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Понедельник - 1	75,244	41,895		165,723	1 357,730	0,842	54,674	1 269,143	13,263	537,740	1 046,051
Вторник - 1	52,323	49,836	192,600	1 441,166	1,262	68,087	553,851	12,532	802,775	1 112,177	308,979	12,864
Среда - 1	64,618	62,497	179,067	1 551,368	1,182	92,882	658,567	13,333	500,857	1 089,047	347,629	14,947
Четверг - 1	47,077	44,025	184,551	1 332,019	0,880	62,341	364,898	10,392	689,998	877,654	209,455	9,607
Пятница - 1	50,750	43,114	177,419	1 310,937	0,962	40,590	638,786	8,670	757,931	1 020,790	306,902	12,567
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,002	48,273	179,872	1 398,644	1,026	63,715	697,049	11,638	657,860	1 029,144	284,258	11,790
Понедельник - 2	52,327	37,715	185,726	1 310,706	0,965	81,583	446,717	9,974	700,852	909,625	228,539	9,677
Вторник - 2	65,899	47,016	179,838	1 420,306	1,289	34,230	590,718	11,006	639,341	1 171,816	332,779	16,046
Среда - 2	52,531	41,104	199,345	1 388,280	0,992	47,446	259,206	8,277	786,486	1 012,854	257,384	12,086
Четверг - 2	57,065	45,019	183,128	1 378,036	0,987	73,756	874,472	11,156	474,368	911,415	251,779	10,050
Пятница - 2	75,047	44,598	161,216	1 253,901	1,028	46,511	501,446	10,414	614,195	1 230,928	365,760	12,620
СРЕДНЕЕ за 2 недели	60,574	43,090	181,851	1 350,246	1,052	56,705	534,512	10,165	643,048	1 047,328	287,248	12,096
ИТОГО среднее за 2 недели	59,288	45,682	180,862	1 374,445	1,039	60,210	615,781	10,902	650,454	1 038,236	285,753	11,943

Возрастная группа	Итого за день			
	Завтрак	Промежуточные питани	Обед	Полдник
Понедельник - 1	440,000	170,000	765,000	350,000
Вторник - 1	460,000	170,000	755,000	350,000
Среда - 1	510,000	170,000	725,000	350,000
Четверг - 1	420,000	170,000	685,000	350,000
Пятница - 1	460,000	170,000	725,000	350,000
Понедельник - 2	420,000	170,000	725,000	350,000
Вторник - 2	490,000	170,000	755,000	350,000
Среда - 2	460,000	170,000	725,000	350,000
Четверг - 2	510,000	170,000	685,000	350,000
Пятница - 2	430,000	170,000	755,000	350,000
ИТОГО среднее за 2 недели	460	170	730	350

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет белковый паровой	250	24,338	7,313	4,922	182,042	0,014			2,757	98,790	115,775	25,948	0,436
376	Чай без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	490,000	27,960	8,690	25,919	293,727	0,175	0,271	0,555	2,877	133,485	174,921	46,832	2,466
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
<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
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Плов с отварной птицей	280	36,625	22,053	50,351	554,662	0,258	3,733	920,550	4,983	60,491	501,739	81,923	2,676
349	Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,046	0,015	2,220	9,248	0,001	0,967	2,586	0,031	2,229	1,515	1,190	0,042
	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
	Итого за Обед	870,000	44,812	29,519	96,897	844,652	0,642	54,702	1 308,449	8,313	150,563	657,205	150,105	6,201
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 530,000	75,572	44,604	149,441	1 314,179	0,866	55,953	1 375,604	14,340	319,948	901,126	234,737	9,517
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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
173	Каша геркулесовая, (сироп стевии)	250	10,000	6,287	40,435	259,041	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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
	Итого за Завтрак	520,000	19,672	13,214	66,262	465,426	0,494	2,931	70,555	1,098	415,763	481,936	119,186	4,555
<i>Промежуточное питание</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
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,850
<i>Обед</i>														
65	Салат из свежих овощей	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
294	Котлеты из курицы с томатным соусом	130	14,749	21,508	15,120	315,392	0,177	4,172	311,745	4,473	37,007	177,496	36,925	1,643
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,985	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай с лимоном без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,241	0,056	1,644	8,808	0,003	1,900	0,590	0,009	6,750	9,230	4,940	0,847
	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
	Итого за Обед	900,000	31,192	37,614	183,704	877,771	0,909	63,608	512,364	10,274	175,929	513,447	165,878	9,452
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 590,000	53,374	56,663	197,241	1 521,397	1,444	66,519	591,319	14,152	619,592	1 058,083	322,264	14,837

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тфтели мясные с томатным соусом на пару	130	15,550	23,673	6,020	298,622	0,078	4,522	68,120	4,974	29,340	166,820	23,160	2,159
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай с лимоном, (сироп стевии)	200	0,267	0,062	1,827	9,785	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>27,879</i>	<i>27,431</i>	<i>67,399</i>	<i>628,867</i>	<i>0,548</i>	<i>6,833</i>	<i>68,775</i>	<i>5,630</i>	<i>87,060</i>	<i>424,596</i>	<i>172,723</i>	<i>8,663</i>
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
	<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>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 свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
289	Рагу из овощей с курицей	280	29,140	28,500	35,582	521,378	0,375	48,718	341,880	2,373	65,947	383,198	88,817	3,283
349	Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии)	180	0,144	0,144	4,968	22,679	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	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>37,185</i>	<i>36,007</i>	<i>83,284</i>	<i>814,779</i>	<i>0,741</i>	<i>89,320</i>	<i>650,691</i>	<i>5,454</i>	<i>162,450</i>	<i>541,649</i>	<i>156,089</i>	<i>7,470</i>
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 600,000	67,784	69,833	177,308	1 619,446	1,338	97,133	786,066	14,234	285,410	1 035,245	366,612	16,983
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с 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 без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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>450,000</i>	<i>19,722</i>	<i>14,303</i>	<i>76,667</i>	<i>516,927</i>	<i>0,332</i>	<i>0,335</i>	<i>88,955</i>	<i>1,430</i>	<i>344,475</i>	<i>316,786</i>	<i>49,444</i>	<i>3,812</i>
<i>Промежуточное питание</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 Промежуточное 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>0,850</i>
<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	Рассоление московский на бульоне	250	2,331	4,336	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	78,030	21,232	0,827
259	Жаркое по-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
349	Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,046	0,015	2,220	9,248	0,001	0,067	2,586	0,031	2,229	1,515	1,190	0,042
	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>840,000</i>	<i>26,332</i>	<i>32,702</i>	<i>79,923</i>	<i>720,490</i>	<i>0,624</i>	<i>62,649</i>	<i>362,611</i>	<i>8,320</i>	<i>127,692</i>	<i>423,772</i>	<i>119,799</i>	<i>6,390</i>
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 460,000	48,564	53,440	183,865	1 415,617	0,997	64,064	459,966	12,530	500,067	803,258	206,743	11,032

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,963
376	Чай с лимоном, (сироп стевии)	200	0,267	0,062	1,827	9,785	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
	Итого за Завтрак	520,000	17,010	15,135	59,424	445,746	0,370	3,979	93,855	0,456	396,075	387,616	78,864	3,505
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	3,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленые из мяса паровые	100	15,307	15,902	9,513	242,171	0,072	1,358	21,700	1,865	18,680	151,020	19,120	1,975
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,200	0,051	1,509	7,278	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	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
	Итого за Обед	855,000	30,440	27,838	85,827	716,961	0,614	33,892	722,231	6,404	123,487	473,539	198,010	9,398
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 545,000	50,250	49,368	171,876	1 338,507	1,033	38,851	882,686	10,010	555,462	930,155	314,674	13,753
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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 без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	0,001	0,111	0,355		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
	Итого за Завтрак	450,000	19,722	14,303	76,667	516,927	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,786	49,444	3,812
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,290	3,800	24,600	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
260	Гуляш из птицы (грудкой)	100	18,033	13,423	7,732	211,005	0,103	2,793	25,790	3,083	17,467	164,491	27,887	0,983
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741
342	Компот ассорти без сахара, (сироп стевии)	180	0,198	0,054	2,016	15,120								
	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
	Итого за Обед	870,000	30,102	21,660	80,418	649,617	0,704	87,197	411,103	6,392	127,060	428,834	139,251	6,319
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 490,000	52,624	42,358	183,710	1 342,344	1,085	88,712	566,658	10,972	507,435	814,620	226,495	10,981

День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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
173	Каша пшеничная молочная, (сироп стевии)	250	6,013	3,113	24,446	150,681	0,120	1,463	22,500	0,425	147,208	170,700	30,882	1,305
376	Чай без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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>550,000</i>	<i>23,185</i>	<i>16,320</i>	<i>50,973</i>	<i>445,266</i>	<i>0,391</i>	<i>1,774</i>	<i>273,055</i>	<i>1,175</i>	<i>244,203</i>	<i>434,346</i>	<i>67,766</i>	<i>6,115</i>
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
	<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>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
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,340	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
294	Шницель рубленый из мяса птицы с соусом сметанно-томатным	130	21,238	14,395	14,710	279,621	0,229	0,542	30,640	2,223	47,464	200,115	35,826	1,596
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,200	0,051	1,509	7,278	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240			0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>41,424</i>	<i>29,162</i>	<i>102,613</i>	<i>847,041</i>	<i>1,019</i>	<i>26,036</i>	<i>329,511</i>	<i>7,908</i>	<i>168,871</i>	<i>606,914</i>	<i>242,876</i>	<i>11,031</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 620,000</i>	<i>67,409</i>	<i>51,877</i>	<i>180,213</i>	<i>1 468,107</i>	<i>1,459</i>	<i>28,790</i>	<i>669,166</i>	<i>12,233</i>	<i>448,974</i>	<i>1 110,260</i>	<i>348,442</i>	<i>17,996</i>
День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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
173	Каша гречневая, (сироп стевии)	250	10,000	6,287	40,435	259,041	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,250	85,302	2,045
376	Чай без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>66,262</i>	<i>465,426</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
<i>Промежуточное питание</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 Промежуточное 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>Обед</i>														
33	Снедька отварная,	100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000		0,100	37,000	43,000	22,000	1,400
88/2011	Шти из свежих капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
268	Питочка мясные паровые (говядина)	100	15,244	14,551	9,134	228,532	0,118	0,737		1,337	22,858	164,241	24,250	2,541
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
349	Компот из свежих яблок без сахара, (сироп стевии)	180	0,144	0,144	4,968	22,679	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240		0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>31,626</i>	<i>26,433</i>	<i>112,561</i>	<i>816,931</i>	<i>0,591</i>	<i>40,239</i>	<i>221,511</i>	<i>5,200</i>	<i>162,669</i>	<i>402,944</i>	<i>108,146</i>	<i>8,509</i>
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 560,000</i>	<i>53,808</i>	<i>46,082</i>	<i>206,098</i>	<i>1 460,557</i>	<i>1,126</i>	<i>43,150</i>	<i>300,466</i>	<i>9,078</i>	<i>606,332</i>	<i>947,580</i>	<i>264,832</i>	<i>13,894</i>

День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	100	19,815	12,034	8,589	226,970	0,159	0,071	21,067	1,782	26,720	175,861	29,301	1,144
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай без сахара, (сироп стевии)	200	0,222	0,057	1,677	8,085	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
	Итого за Завтрак	560,000	28,347	14,541	65,972	514,125	0,600	40,974	30,622	1,962	94,165	368,359	102,717	5,345
<i>Промежуточное питание</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 (курага)	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
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	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	Шов 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
349	Компот из сухофруктов без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,046	0,015	2,220	9,248	0,001	0,067	2,586	0,031	2,229	1,515	1,190	0,042
	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
	Итого за Обед	840,000	29,307	34,453	94,625	807,461	0,471	37,450	1 164,517	8,615	132,941	412,044	118,281	5,332
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 570,000	60,454	55,389	187,212	1 497,386	1,120	79,404	1 261,739	13,727	263,006	849,403	258,798	11,827
День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с ягодным соусом	220	33,017	13,862	22,627	352,916	0,137	1,303	63,121	2,283	180,402	388,464	56,376	1,410
376	Чай с лимоном, (сироп стевии)	200	0,267	0,062	1,827	9,785	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
	Итого за Завтрак	470,000	37,534	15,574	48,604	492,201	0,340	3,614	63,776	2,443	224,397	461,210	81,860	3,750
<i>Промежуточное питание</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
	Итого за Промежуточное питание	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>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 свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,943	69,491	23,032	1,165
229	Рыба, тушенная с овощами	130	22,027	19,992	1,479	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара, 180 д (сироп стевии)	180	0,200	0,051	1,509	7,278	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	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
	Итого за Обед	900,000	49,560	28,627	81,124	625,203	0,781	39,179	534,419	6,255	170,720	683,583	268,405	9,751
	Итого за Пятницу - 2 с 11 лет и старше	1 540,000	80,604	50,636	157,003	1 295,604	1,162	43,673	606,595	11,478	423,017	1 207,493	387,765	14,331

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	75,572	44,604	149,441	1 314,179	0,866	55,953	1 375,604	14,340	319,948	901,126	234,737	9,517
Вторник - 1	53,374	56,663	197,241	1 521,397	1,444	66,519	591,319	14,152	619,592	1 058,083	322,264	14,837
Среда - 1	67,784	69,833	177,308	1 619,446	1,338	97,133	786,066	14,234	285,410	1 035,245	366,612	16,983
Четверг - 1	48,564	53,440	183,865	1 415,617	0,997	64,064	459,966	12,530	500,067	803,258	206,743	11,032
Пятница - 1	50,250	49,368	171,876	1 338,507	1,033	38,851	882,686	10,010	555,462	930,155	314,674	13,753
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	59,109	54,782	175,946	1 441,829	1,136	64,504	819,128	13,053	456,096	945,573	289,006	13,224
Понедельник - 2	52,624	42,358	183,710	1 342,344	1,085	88,712	566,658	10,972	507,435	814,620	226,495	10,981
Вторник - 2	67,409	51,877	180,213	1 468,107	1,459	28,790	669,166	12,233	448,974	1 110,260	348,442	17,996
Среда - 2	53,808	46,082	206,098	1 460,557	1,126	43,150	300,466	9,078	606,332	947,580	264,832	13,894
Четверг - 2	60,454	55,389	187,222	1 497,386	1,120	79,404	1 261,739	13,727	263,006	849,403	258,798	11,527
Пятница - 2	80,604	50,636	157,003	1 295,604	1,162	43,673	606,595	11,478	423,017	1 207,493	387,765	14,331
СРЕДНЕЕ за 2 недели	62,980	49,268	182,849	1 412,800	1,190	56,746	680,925	11,498	449,753	985,871	297,266	13,746
ИТОГО среднее за 2 недели	61,045	52,025	179,398	1 427,315	1,163	60,625	750,027	12,276	452,925	965,722	293,136	13,485

Возрастная группа	Промежуточное питание			Итого за день
	Завтрак	Обед		
Понедельник - 1	490,000	170,000	870,000	1 530,000
Вторник - 1	520,000	170,000	900,000	1 590,000
Среда - 1	560,000	170,000	870,000	1 600,000
Четверг - 1	450,000	170,000	840,000	1 460,000
Пятница - 1	520,000	170,000	855,000	1 545,000
Понедельник - 2	450,000	170,000	870,000	1 490,000
Вторник - 2	550,000	170,000	900,000	1 620,000
Среда - 2	520,000	170,000	870,000	1 560,000
Четверг - 2	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Пятница - 2	470,000	170,000	900,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 2 недели	509	170	872	1 551