

СОГЛАСОВАНО

Директор

*Сергей Николаевич Ткачев*

«2» октября 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
компании"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Фионов Т.В.

« 02 » октября 2023г.



**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 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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 натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
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	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390,000</b>	<b>29,339</b>	<b>28,731</b>	<b>23,962</b>	<b>472,866</b>	<b>0,319</b>	<b>1,142</b>	<b>493,455</b>	<b>2,152</b>	<b>222,345</b>	<b>480,176</b>	<b>52,924</b>	<b>6,807</b>
<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	0,350	16,000	14,600	10,500	0,320
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Шш 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	240	31,392	18,899	43,160	475,401	0,221	3,200	789,040	4,270	51,860	430,065	70,220	2,294
348	Комлот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>38,007</b>	<b>29,999</b>	<b>81,753</b>	<b>765,058</b>	<b>0,484</b>	<b>28,203</b>	<b>950,591</b>	<b>8,431</b>	<b>141,423</b>	<b>557,536</b>	<b>120,397</b>	<b>4,835</b>
<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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 635,000</b>	<b>76,806</b>	<b>65,510</b>	<b>160,755</b>	<b>1 562,724</b>	<b>0,932</b>	<b>44,325</b>	<b>1 518,146</b>	<b>14,033</b>	<b>659,168</b>	<b>1 314,712</b>	<b>248,621</b>	<b>12,992</b>
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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 без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,852	68,242	1,636
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	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460,000</b>	<b>16,822</b>	<b>11,626</b>	<b>50,209</b>	<b>375,173</b>	<b>0,396</b>	<b>1,679</b>	<b>65,755</b>	<b>0,898</b>	<b>373,709</b>	<b>412,978</b>	<b>98,126</b>	<b>3,866</b>
<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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>
<i>Обед</i>														
65	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	5,078	60,730	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 рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	152,520	23,470	1,608
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	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>24,335</b>	<b>28,763</b>	<b>80,414</b>	<b>681,269</b>	<b>0,727</b>	<b>51,460</b>	<b>207,631</b>	<b>6,922</b>	<b>141,924</b>	<b>398,394</b>	<b>124,805</b>	<b>7,739</b>
<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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 705,000</b>	<b>50,327</b>	<b>47,209</b>	<b>186,313</b>	<b>1 383,642</b>	<b>1,244</b>	<b>68,019</b>	<b>289,286</b>	<b>10,900</b>	<b>803,033</b>	<b>1 082,072</b>	<b>297,931</b>	<b>12,935</b>



День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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	Тейфери мисме с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Кава 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 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>22,945</i>	<i>23,333</i>	<i>64,277</i>	<i>559,687</i>	<i>0,467</i>	<i>6,931</i>	<i>102,475</i>	<i>5,531</i>	<i>77,539</i>	<i>362,541</i>	<i>158,130</i>	<i>7,402</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>														
63	Салат из моркови с курагой	60	1,053	0,075	6,993	33,870	0,040	3,090	1 174,980	0,558	24,990	40,110	27,960	0,591
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 овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>21,967</i>	<i>24,239</i>	<i>60,767</i>	<i>550,763</i>	<i>0,477</i>	<i>47,606</i>	<i>1 790,851</i>	<i>5,663</i>	<i>125,933</i>	<i>338,341</i>	<i>114,832</i>	<i>5,925</i>
<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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 715,000</i>	<i>54,372</i>	<i>54,352</i>	<i>180,084</i>	<i>1 435,250</i>	<i>1,073</i>	<i>69,517</i>	<i>1 967,426</i>	<i>14,644</i>	<i>498,872</i>	<i>977,882</i>	<i>340,262</i>	<i>14,677</i>
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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	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	1,685	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>12,374</i>	<i>65,289</i>	<i>444,037</i>	<i>0,280</i>	<i>0,471</i>	<i>78,055</i>	<i>1,270</i>	<i>305,605</i>	<i>278,696</i>	<i>42,974</i>	<i>3,388</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>														
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
96	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая)	200	1,838	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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,295	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	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>685,000</i>	<i>21,082</i>	<i>24,785</i>	<i>63,112</i>	<i>560,918</i>	<i>0,478</i>	<i>53,213</i>	<i>509,351</i>	<i>6,129</i>	<i>115,282</i>	<i>338,420</i>	<i>97,356</i>	<i>4,936</i>
<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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 625,000</i>	<i>47,566</i>	<i>43,979</i>	<i>184,091</i>	<i>1 332,155</i>	<i>0,879</i>	<i>68,564</i>	<i>603,306</i>	<i>10,479</i>	<i>708,287</i>	<i>887,816</i>	<i>215,330</i>	<i>9,654</i>



День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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
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 лимонном 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460,000</b>	<b>14,700</b>	<b>13,310</b>	<b>46,332</b>	<b>367,326</b>	<b>0,297</b>	<b>3,640</b>	<b>85,255</b>	<b>0,389</b>	<b>359,345</b>	<b>337,966</b>	<b>65,994</b>	<b>3,035</b>
<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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
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 рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
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	0,200	0,051	0,069	1,518	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>25,713</b>	<b>30,310</b>	<b>78,714</b>	<b>692,930</b>	<b>0,794</b>	<b>12,470</b>	<b>339,881</b>	<b>4,800</b>	<b>99,866</b>	<b>408,974</b>	<b>168,943</b>	<b>8,144</b>
<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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 705,000</b>	<b>49,873</b>	<b>50,400</b>	<b>180,086</b>	<b>1 385,056</b>	<b>1,220</b>	<b>31,090</b>	<b>499,236</b>	<b>8,639</b>	<b>754,611</b>	<b>1 023,940</b>	<b>310,237</b>	<b>12,529</b>
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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	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	1,685	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420,000</b>	<b>17,314</b>	<b>12,374</b>	<b>65,289</b>	<b>444,037</b>	<b>0,280</b>	<b>0,471</b>	<b>78,055</b>	<b>1,270</b>	<b>305,605</b>	<b>278,696</b>	<b>42,974</b>	<b>3,388</b>
<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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	1 140,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399
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 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
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	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>24,019</b>	<b>21,687</b>	<b>64,110</b>	<b>557,551</b>	<b>0,543</b>	<b>53,982</b>	<b>1 322,951</b>	<b>6,799</b>	<b>107,824</b>	<b>351,884</b>	<b>116,314</b>	<b>4,718</b>
<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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 665,000</b>	<b>50,793</b>	<b>40,841</b>	<b>184,439</b>	<b>1 326,388</b>	<b>0,952</b>	<b>69,433</b>	<b>1 475,106</b>	<b>11,519</b>	<b>708,829</b>	<b>907,580</b>	<b>234,588</b>	<b>9,456</b>



День/неделя: Вторник - 2 неделя 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	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036	
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	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>390,000</b>	<b>27,119</b>	<b>13,513</b>	<b>33,599</b>	<b>370,116</b>	<b>0,264</b>	<b>0,751</b>	<b>79,355</b>	<b>1,305</b>	<b>163,415</b>	<b>312,476</b>	<b>48,504</b>	<b>3,066</b>	
<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	0,080	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	
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>	
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200			1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	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	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732	
173	Каша гречневая 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	0,200	0,051	0,069	1,518	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>32,965</b>	<b>32,675</b>	<b>83,538</b>	<b>769,212</b>	<b>0,735</b>	<b>13,510</b>	<b>215,971</b>	<b>6,948</b>	<b>135,312</b>	<b>480,422</b>	<b>185,522</b>	<b>9,390</b>	
<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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>	
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 635,000</b>	<b>69,544</b>	<b>52,968</b>	<b>172,177</b>	<b>1 464,128</b>	<b>1,128</b>	<b>29,241</b>	<b>369,426</b>	<b>11,703</b>	<b>594,127</b>	<b>1 069,898</b>	<b>309,326</b>	<b>13,806</b>	
День/неделя: Среда - 2 неделя 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>															
	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 без сахара	200	8,900	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636	
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	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460,000</b>	<b>16,822</b>	<b>11,626</b>	<b>50,209</b>	<b>375,173</b>	<b>0,396</b>	<b>1,679</b>	<b>65,755</b>	<b>0,898</b>	<b>375,709</b>	<b>412,978</b>	<b>98,126</b>	<b>3,866</b>	
<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	0,080	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	
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>	
<i>Обед</i>															
33	Салат 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	Пицци 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	Батюшки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789	
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 без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755,000</b>	<b>25,901</b>	<b>35,340</b>	<b>95,049</b>	<b>804,967</b>	<b>0,681</b>	<b>31,897</b>	<b>257,972</b>	<b>6,791</b>	<b>137,202</b>	<b>321,951</b>	<b>85,292</b>	<b>6,392</b>	
<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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>	
	<b>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 735,000</b>	<b>51,893</b>	<b>53,786</b>	<b>200,948</b>	<b>1 507,340</b>	<b>1,198</b>	<b>48,456</b>	<b>339,627</b>	<b>10,769</b>	<b>798,311</b>	<b>1 005,629</b>	<b>258,418</b>	<b>11,588</b>	
День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет															



№ 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,920	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,335	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
173	Кава гречневая рассычатая	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	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	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>22,488</b>	<b>20,199</b>	<b>63,574</b>	<b>527,706</b>	<b>0,564</b>	<b>7,171</b>	<b>47,555</b>	<b>3,168</b>	<b>87,309</b>	<b>365,451</b>	<b>154,720</b>	<b>7,341</b>
<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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,859</b>
<i>Обед</i>														
63	Салат из моркови с курагой	60	1,053	0,075	6,993	33,870	0,040	3,090	1 174,980	0,558	24,990	40,110	27,960	0,591
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 с отварной птицей	240	31,392	18,899	43,160	475,401	0,221	3,200	789,040	4,270	51,860	430,065	70,220	2,294
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	21,735	116,550	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725,000</b>	<b>37,982</b>	<b>22,663</b>	<b>84,098</b>	<b>702,067</b>	<b>0,491</b>	<b>11,654</b>	<b>2 124,051</b>	<b>6,259</b>	<b>128,992</b>	<b>561,084</b>	<b>131,127</b>	<b>4,741</b>
<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
	Кофеир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</b>	<b>1 755,000</b>	<b>69,930</b>	<b>49,642</b>	<b>202,712</b>	<b>1 554,573</b>	<b>1,184</b>	<b>33,805</b>	<b>2 245,706</b>	<b>12,877</b>	<b>511,701</b>	<b>1 203,535</b>	<b>361,147</b>	<b>13,432</b>
<b>День/неделя: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</b>														
№ 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Ябло 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	Кава геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,635	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490,000</b>	<b>24,367</b>	<b>17,911</b>	<b>51,059</b>	<b>465,073</b>	<b>0,462</b>	<b>3,519</b>	<b>269,855</b>	<b>1,408</b>	<b>230,709</b>	<b>478,078</b>	<b>101,726</b>	<b>6,196</b>
<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 (персики)	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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из безжированной 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
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
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 без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755,000</b>	<b>31,615</b>	<b>26,394</b>	<b>60,690</b>	<b>501,495</b>	<b>0,590</b>	<b>66,155</b>	<b>665,469</b>	<b>5,958</b>	<b>160,038</b>	<b>519,642</b>	<b>156,443</b>	<b>5,948</b>
<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
	Кофеир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>6,660</b>	<b>0,385</b>	<b>28,415</b>	<b>149,000</b>	<b>0,080</b>	<b>14,000</b>	<b>7,500</b>	<b>0,300</b>	<b>259,500</b>	<b>208,000</b>	<b>37,500</b>	<b>0,500</b>
	<b>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</b>	<b>1 765,000</b>	<b>65,152</b>	<b>51,125</b>	<b>167,439</b>	<b>1 293,768</b>	<b>1,173</b>	<b>84,554</b>	<b>951,224</b>	<b>10,446</b>	<b>678,147</b>	<b>1 268,420</b>	<b>333,169</b>	<b>13,474</b>



Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	76,806	65,510	160,755	1 562,724	0,932	44,325	1 518,146	14,033	659,168	1 314,712	248,621	12,992
Вторник - 1 неделя	50,327	47,209	186,313	1 383,642	1,244	68,019	289,286	10,900	803,033	1 082,072	297,931	12,935
Среда - 1 неделя	54,372	54,352	180,084	1 435,250	1,073	69,517	1 967,426	14,644	498,872	977,882	340,262	14,677
Четверг - 1 неделя	47,566	43,979	184,091	1 332,155	0,879	68,564	603,306	10,479	708,287	887,816	215,330	9,654
Пятница - 1 неделя	49,873	50,400	180,086	1 385,056	1,220	31,090	499,236	8,639	754,611	1 023,940	310,237	12,529
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>55,789</b>	<b>52,290</b>	<b>178,266</b>	<b>1 419,765</b>	<b>1,070</b>	<b>56,303</b>	<b>975,480</b>	<b>11,739</b>	<b>684,794</b>	<b>1 057,284</b>	<b>282,476</b>	<b>12,557</b>
Понедельник - 2 неделя	50,793	40,841	184,439	1 326,388	0,952	69,433	1 475,106	11,519	708,829	907,580	234,588	9,456
Вторник - 2 неделя	69,544	52,968	172,177	1 464,128	1,128	29,241	369,426	11,703	594,127	1 069,898	309,326	13,806
Среда - 2 неделя	51,893	53,786	200,948	1 507,340	1,198	48,456	339,627	10,769	798,311	1 005,629	258,418	11,588
Четверг - 2 неделя	69,930	49,642	202,712	1 554,573	1,184	33,805	2 245,706	12,877	511,701	1 203,535	361,147	13,432
Пятница - 2 неделя	65,152	51,125	167,439	1 293,768	1,173	84,554	951,224	10,446	678,147	1 268,420	333,169	13,474
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>61,462</b>	<b>49,672</b>	<b>185,543</b>	<b>1 429,239</b>	<b>1,127</b>	<b>53,098</b>	<b>1 076,218</b>	<b>11,463</b>	<b>658,223</b>	<b>1 091,012</b>	<b>299,330</b>	<b>12,351</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>58,626</b>	<b>50,981</b>	<b>181,905</b>	<b>1 424,502</b>	<b>1,099</b>	<b>54,701</b>	<b>1 025,849</b>	<b>11,601</b>	<b>671,509</b>	<b>1 074,148</b>	<b>290,903</b>	<b>12,454</b>

Возрастная группа с 7 до 11 лет					
	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Вторник - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Среда - 1 неделя	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Четверг - 1 неделя	420,000	170,000	685,000	350,000	1 625,000
Пятница - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Понедельник - 2 неделя	420,000	170,000	725,000	350,000	1 665,000
Вторник - 2 неделя	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Среда - 2 неделя	460,000	170,000	755,000	350,000	1 735,000
Четверг - 2 неделя	510,000	170,000	725,000	350,000	1 755,000
Пятница - 2 неделя	490,000	170,000	755,000	350,000	1 765,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>451</b>	<b>170</b>	<b>723</b>	<b>350</b>	<b>1 694</b>



День/неделя: Понедельник - 1 неделя 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 натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай 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	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440,000</b>	<b>37,859</b>	<b>38,135</b>	<b>25,465</b>	<b>597,686</b>	<b>0,371</b>	<b>1,428</b>	<b>656,855</b>	<b>2,974</b>	<b>283,085</b>	<b>619,336</b>	<b>63,444</b>	<b>8,381</b>
<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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88/2011	Шш 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	30,351	354,662	0,258	3,733	920,550	4,983	60,491	501,739	81,923	2,676
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>45,600</b>	<b>38,304</b>	<b>102,172</b>	<b>958,159</b>	<b>0,606</b>	<b>36,815</b>	<b>1 122,861</b>	<b>10,930</b>	<b>182,804</b>	<b>673,530</b>	<b>148,820</b>	<b>6,103</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 480,000</b>	<b>86,259</b>	<b>82,834</b>	<b>154,262</b>	<b>1 731,645</b>	<b>1,026</b>	<b>39,223</b>	<b>1 846,316</b>	<b>17,054</b>	<b>501,789</b>	<b>1 361,866</b>	<b>250,064</b>	<b>15,334</b>
День/неделя: Вторник - 1 неделя 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 без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
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	20,900	1,400
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520,000</b>	<b>19,672</b>	<b>13,214</b>	<b>62,742</b>	<b>451,346</b>	<b>0,494</b>	<b>2,031</b>	<b>70,555</b>	<b>1,098</b>	<b>415,763</b>	<b>481,936</b>	<b>119,186</b>	<b>4,555</b>
<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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>
<i>Обед</i>														
65	Салат из свеклы с яблоками	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 рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
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 с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>28,920</b>	<b>35,237</b>	<b>100,700</b>	<b>839,570</b>	<b>0,888</b>	<b>64,026</b>	<b>255,131</b>	<b>8,860</b>	<b>176,782</b>	<b>481,801</b>	<b>154,473</b>	<b>9,561</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 560,000</b>	<b>51,102</b>	<b>54,886</b>	<b>190,717</b>	<b>1 469,116</b>	<b>1,423</b>	<b>66,937</b>	<b>334,086</b>	<b>12,738</b>	<b>620,445</b>	<b>1 026,437</b>	<b>311,159</b>	<b>14,946</b>



День/неделя: Понедельник - 1 неделя 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 натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай 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	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440,000</b>	<b>37,859</b>	<b>38,135</b>	<b>25,465</b>	<b>597,686</b>	<b>0,371</b>	<b>1,428</b>	<b>656,855</b>	<b>2,974</b>	<b>283,085</b>	<b>619,336</b>	<b>63,444</b>	<b>8,381</b>
<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	0,350	16,000	14,600	10,500	0,320
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
	Икра овощей	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88/2011	Шш 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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>45,600</b>	<b>38,304</b>	<b>102,172</b>	<b>958,159</b>	<b>0,606</b>	<b>36,815</b>	<b>1 122,861</b>	<b>10,930</b>	<b>182,804</b>	<b>673,530</b>	<b>148,820</b>	<b>6,193</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 480,000</b>	<b>86,259</b>	<b>82,834</b>	<b>184,262</b>	<b>1 731,645</b>	<b>1,026</b>	<b>39,223</b>	<b>1 846,316</b>	<b>17,054</b>	<b>501,789</b>	<b>1 361,866</b>	<b>250,064</b>	<b>15,334</b>
День/неделя: Вторник - 1 неделя 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 без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520,000</b>	<b>19,672</b>	<b>13,214</b>	<b>62,742</b>	<b>451,346</b>	<b>0,494</b>	<b>2,031</b>	<b>70,555</b>	<b>1,098</b>	<b>415,763</b>	<b>481,936</b>	<b>119,186</b>	<b>4,555</b>
<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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>
<i>Обед</i>														
65	Салат из свеклы с яблоками	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 рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
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 с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>28,920</b>	<b>35,237</b>	<b>100,700</b>	<b>839,570</b>	<b>0,888</b>	<b>64,026</b>	<b>255,131</b>	<b>8,860</b>	<b>176,782</b>	<b>481,801</b>	<b>154,473</b>	<b>9,561</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 560,000</b>	<b>51,102</b>	<b>54,886</b>	<b>190,717</b>	<b>1 469,116</b>	<b>1,423</b>	<b>66,937</b>	<b>334,086</b>	<b>12,738</b>	<b>620,445</b>	<b>1 026,437</b>	<b>311,159</b>	<b>14,946</b>



День/неделя: Среда - 1 неделя 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>														
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 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 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560,000</b>	<b>26,188</b>	<b>25,030</b>	<b>75,324</b>	<b>632,247</b>	<b>0,553</b>	<b>6,775</b>	<b>84,575</b>	<b>5,664</b>	<b>87,000</b>	<b>415,266</b>	<b>175,183</b>	<b>8,469</b>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (блоки 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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
63	Салат из моркови с кургой	100	1,755	0,125	11,658	56,462	0,067	5,150	1 958,329	0,930	41,658	66,857	46,605	0,985
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,821	5,733	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
289	Рагу овощное из пива	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840,000</b>	<b>28,101</b>	<b>30,077</b>	<b>79,829</b>	<b>704,675</b>	<b>0,627</b>	<b>60,139</b>	<b>2 728,380</b>	<b>7,220</b>	<b>167,391</b>	<b>442,688</b>	<b>156,037</b>	<b>7,558</b>
	<b>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 570,000</b>	<b>57,089</b>	<b>61,502</b>	<b>181,778</b>	<b>1 512,722</b>	<b>1,229</b>	<b>67,894</b>	<b>2 879,555</b>	<b>16,034</b>	<b>290,291</b>	<b>926,954</b>	<b>369,020</b>	<b>16,877</b>
День/неделя: Четверг - 1 неделя 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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450,000</b>	<b>19,722</b>	<b>14,303</b>	<b>75,067</b>	<b>510,527</b>	<b>0,332</b>	<b>0,535</b>	<b>88,955</b>	<b>1,430</b>	<b>344,475</b>	<b>316,786</b>	<b>49,444</b>	<b>3,812</b>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (блоки 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 (тернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,600	8,300	10,200	0,300
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,510</b>	<b>6,435</b>	<b>27,275</b>	<b>178,200</b>	<b>0,041</b>	<b>0,880</b>	<b>8,400</b>	<b>2,780</b>	<b>27,900</b>	<b>62,700</b>	<b>37,500</b>	<b>0,830</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной 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
96	Рассольник 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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840,000</b>	<b>27,022</b>	<b>32,635</b>	<b>81,760</b>	<b>730,337</b>	<b>0,620</b>	<b>73,062</b>	<b>761,685</b>	<b>8,320</b>	<b>152,283</b>	<b>436,567</b>	<b>126,974</b>	<b>6,380</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 460,000</b>	<b>49,254</b>	<b>53,373</b>	<b>184,102</b>	<b>1 419,064</b>	<b>0,993</b>	<b>74,477</b>	<b>859,040</b>	<b>12,530</b>	<b>524,658</b>	<b>816,053</b>	<b>213,918</b>	<b>11,022</b>



День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ респ.	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 персиковый	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	0,965
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520,000</b>	<b>17,010</b>	<b>15,135</b>	<b>57,824</b>	<b>439,346</b>	<b>0,370</b>	<b>3,979</b>	<b>93,855</b>	<b>0,456</b>	<b>396,075</b>	<b>387,616</b>	<b>78,664</b>	<b>3,503</b>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (блоки 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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овсяной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
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	12,351	0,559
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
173	Каша гречневая 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	0,200	0,051	0,069	1,518	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855,000</b>	<b>29,493</b>	<b>36,727</b>	<b>92,021</b>	<b>819,009</b>	<b>0,911</b>	<b>18,086</b>	<b>502,281</b>	<b>6,790</b>	<b>115,431</b>	<b>479,335</b>	<b>202,166</b>	<b>9,427</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 545,000</b>	<b>49,213</b>	<b>58,251</b>	<b>176,470</b>	<b>1 434,155</b>	<b>1,330</b>	<b>23,045</b>	<b>662,736</b>	<b>10,396</b>	<b>547,406</b>	<b>935,951</b>	<b>318,830</b>	<b>13,782</b>
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ респ.	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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450,000</b>	<b>19,722</b>	<b>14,303</b>	<b>75,067</b>	<b>510,527</b>	<b>0,332</b>	<b>0,535</b>	<b>88,955</b>	<b>1,430</b>	<b>344,475</b>	<b>316,786</b>	<b>49,444</b>	<b>3,812</b>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (блоки 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
	<b>Итого за Промежуточное питание</b>	<b>170,000</b>	<b>2,800</b>	<b>6,395</b>	<b>26,625</b>	<b>175,800</b>	<b>0,049</b>	<b>0,980</b>	<b>66,600</b>	<b>3,150</b>	<b>35,900</b>	<b>69,000</b>	<b>37,800</b>	<b>0,850</b>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658
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 телятины	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>28,322</b>	<b>26,049</b>	<b>81,663</b>	<b>685,161</b>	<b>0,687</b>	<b>66,946</b>	<b>2 106,151</b>	<b>8,441</b>	<b>136,556</b>	<b>433,406</b>	<b>150,729</b>	<b>5,965</b>
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 490,000</b>	<b>50,844</b>	<b>46,747</b>	<b>183,355</b>	<b>1 371,488</b>	<b>1,068</b>	<b>68,461</b>	<b>2 261,706</b>	<b>13,021</b>	<b>516,931</b>	<b>819,192</b>	<b>237,973</b>	<b>10,627</b>



День/неделя: Вторник - 2 неделя 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	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
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>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>
<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>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,070	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
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	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925
173	Каша гречневая 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	0,200	0,051	0,069	1,518	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>39,133</i>	<i>39,267</i>	<i>104,898</i>	<i>943,940</i>	<i>0,904</i>	<i>18,428</i>	<i>262,131</i>	<i>8,593</i>	<i>174,677</i>	<i>580,639</i>	<i>226,810</i>	<i>11,328</i>
Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше														
		<b>1 490,000</b>	<b>77,692</b>	<b>64,107</b>	<b>174,465</b>	<b>1 607,916</b>	<b>1,288</b>	<b>20,359</b>	<b>435,686</b>	<b>13,623</b>	<b>422,442</b>	<b>1 058,365</b>	<b>326,104</b>	<b>15,845</b>
День/неделя: Среда - 2 неделя 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 геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
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>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</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>0,850</i>
<i>Обед</i>														
33	Салатка отварная	100	1,500	0,190	8,800	42,000	0,020	10,000		0,100	37,000	43,000	22,000	1,400
88/2011	Шт 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
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	19,200	1,092	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
349	Комлот из свежих яблок без сахара	180	0,144	5,528	16,920	90,011	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>900,000</i>	<i>30,882</i>	<i>39,617</i>	<i>118,127</i>	<i>956,177</i>	<i>0,821</i>	<i>41,330</i>	<i>304,033</i>	<i>7,615</i>	<i>175,521</i>	<i>394,346</i>	<i>109,106</i>	<i>7,951</i>
Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше														
		<b>1 590,000</b>	<b>53,064</b>	<b>59,266</b>	<b>208,144</b>	<b>1 585,723</b>	<b>1,356</b>	<b>44,241</b>	<b>382,988</b>	<b>11,493</b>	<b>619,184</b>	<b>938,982</b>	<b>265,792</b>	<b>13,336</b>
День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше														