

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 6 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
	Итого за Завтрак	540,000	17,412	11,848	90,375	542,540	0,200	12,300	78,000	1,830	303,060	266,990	42,890	5,297	
<i>Обед</i>															
	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,126	4,175	10,953	84,728	0,061	13,427	158,914	1,607	32,520	58,149	17,302	0,975	
289	Рагу овощное из пшцы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339	
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого за Обед	700,000	30,343	12,327	86,836	544,614	0,476	42,760	570,534	5,409	110,900	360,629	146,027	5,096	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Итого за Полдник	300,000	8,248	10,804	64,230	388,235	0,126	4,633	32,517	4,688	31,111	93,224	19,102	2,624	
	Итого за Понедельник - 1 неделя от 6 до 11 лет	1 540,000	56,003	34,979	241,441	1 475,389	0,802	59,693	681,051	11,927	445,071	770,843	208,019	13,017	

День/неделя: Вторник - 1 неделя от 6 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	3,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909	
	Багет	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Итого за Завтрак	500,000	23,298	18,957	76,866	571,619	0,215	1,985	295,500	1,642	231,130	422,190	62,420	4,536	
<i>Обед</i>															
	Огурцы солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603	
234	Котлеты рыбные	90	15,394	11,329	15,739	194,401	0,165	1,017	34,400	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого за Обед	740,000	28,185	18,784	94,596	615,661	0,563	37,216	230,274	3,053	151,872	428,834	116,087	4,948	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,603	
	Итого за Полдник	300,000	9,928	10,897	73,442	412,755	0,154	24,800	31,937	4,886	48,982	115,314	28,315	2,063	
	Итого за Вторник - 1 неделя от 6 до 11 лет	1 540,000	61,411	48,638	244,904	1 600,035	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547	

День/неделя: Среда - 1 неделя от 6 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	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>																	
	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210			
294	Котлеты/рубленые из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995			
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак	510,000	22,826	20,809	69,227	553,740	0,350	4,100	16,580	3,833	59,690	293,570	107,670	5,044			
<i>Обед</i>																	
67	Внегнет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100		1,833	11,900	26,760	12,095	0,465			
96	Рассольник московский	200	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385		1,542	20,640	64,499	14,512	0,716			
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326		3,350	20,710	209,820	91,720	1,768			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Итого за Обед	700,000	30,117	17,265	100,501	651,379	0,376	19,531	586,104	7,217	86,910	362,039	137,767	4,947			
<i>Полдник</i>																	
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626			
	Итого за Среда - 1 неделя от 6 до 11 лет	1 510,000	65,446	50,882	260,404	1 734,566	0,902	23,731	662,584	16,360	183,800	793,264	267,620	12,617			

День/неделя: Четверг - 1 неделя от 6 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	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>																	
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871		2,032	187,650	421,030	32,040	4,777			
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300		0,440	120,000	90,000	14,000	0,139			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640			
	Итого за Завтрак	510,000	32,437	30,664	58,079	642,351	0,278	14,171	512,900	2,712	334,850	550,230	62,440	7,996			
<i>Обед</i>																	
75	Икра морковная	60	0,940	3,086	6,955	50,243	0,034	4,311		1,865	15,324	30,887	18,621	0,575			
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605		2,453	33,816	105,684	31,016	1,816			
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	90	21,531	5,771	1,312	143,351	0,067	0,028		1,860	17,662	159,930	78,436	1,318			
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061	20,000		0,600	23,880	163,750	20,220	0,939			
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	37,220	7,560	0,581			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Итого за Обед	740,000	40,104	19,900	114,001	773,514	0,349	12,064	956,772	7,288	132,982	540,471	172,053	6,399			
<i>Полдник</i>																	
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	103,713	15,516	1,483			

Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>1,683</i>
Итого за Четверг - 1 неделя от 6 до 11 лет	1 550,000	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,957	15,930	736,619	1 387,414	280,009

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 6 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<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
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000								
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,680	5,495	9,146	4,884	0,910
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>15,855</i>	<i>21,185</i>	<i>80,248</i>	<i>0,179</i>	<i>1,480</i>	<i>85,155</i>	<i>0,939</i>	<i>335,745</i>	<i>312,866</i>	<i>54,594</i>	<i>2,286</i>

Обед

50	Салат из свеклы с сыром	60	2,199	4,459	4,664	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,085	17,580	17,578	0,132	1,188	61,520	3,214	35,310	136,490	20,070	1,614
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>31,846</i>	<i>31,224</i>	<i>126,234</i>	<i>0,478</i>	<i>29,256</i>	<i>262,111</i>	<i>7,838</i>	<i>184,543</i>	<i>366,901</i>	<i>79,172</i>	<i>5,525</i>

Полдник

406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,272</i>	<i>12,071</i>	<i>67,139</i>	<i>0,177</i>	<i>7,616</i>	<i>42,437</i>	<i>4,642</i>	<i>95,745</i>	<i>157,926</i>	<i>31,421</i>	<i>2,372</i>
	Итого за Пятница - 1 неделя от 6 до 11 лет	1 570,000	57,973	64,480	273,621	0,834	38,352	389,703	13,419	616,033	837,693	165,187	10,283

День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 6 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
173	Каша пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,240	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>9,230</i>	<i>12,571</i>	<i>70,949</i>	<i>0,239</i>	<i>13,088</i>	<i>63,700</i>	<i>1,130</i>	<i>135,402</i>	<i>189,640</i>	<i>56,028</i>	<i>4,913</i>

Обед

	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупой	200	4,203	2,400	14,452	0,093	12,065	150,894	1,038	15,250	63,139	18,052	0,823
596	Азу из говядины	200	13,278	15,205	27,786	0,192	26,814	5,260	3,192	33,820	189,850	46,140	2,961
491	Компот из ягод замороженных (чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,511</i>	<i>24,307</i>	<i>91,675</i>	<i>0,455</i>	<i>79,199</i>	<i>159,214</i>	<i>6,636</i>	<i>108,050</i>	<i>338,129</i>	<i>94,972</i>	<i>5,649</i>

		Полдник												
№	Наименование	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
406	Широжок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,064</i>	<i>10,752</i>	<i>62,205</i>	<i>365,503</i>	<i>0,136</i>	<i>22,500</i>	<i>32,517</i>	<i>4,694</i>	<i>55,532</i>	<i>110,434</i>	<i>25,195</i>	<i>2,346</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 недели от 6 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>41,805</i>	<i>47,580</i>	<i>224,829</i>	<i>1 453,135</i>	<i>0,830</i>	<i>114,787</i>	<i>255,431</i>	<i>12,460</i>	<i>298,984</i>	<i>638,203</i>	<i>176,195</i>	<i>12,908</i>

День/неделя: Вторник - 2 недели от 6 до 11 лет

№ рс.	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		
			Завтрак													
52	Свекла отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420		
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>26,127</i>	<i>11,263</i>	<i>93,101</i>	<i>563,829</i>	<i>0,184</i>	<i>7,026</i>	<i>272,360</i>	<i>4,638</i>	<i>54,160</i>	<i>282,340</i>	<i>114,200</i>	<i>4,041</i>		
			Обед													
40	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	60	2,575	5,120	6,129	81,054	0,061	7,170	330,000	1,736	15,390	53,346	15,492	0,719		
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,203	5,284	13,925	110,711	0,087	9,469	161,294	2,201	34,590	82,939	22,852	1,043		
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,743	13,545	15,594	230,371	0,124	0,600		1,326	29,740	130,630	17,550	1,480		
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		
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,059</i>	<i>29,025</i>	<i>119,552</i>	<i>853,947</i>	<i>0,542</i>	<i>26,971</i>	<i>507,553</i>	<i>6,707</i>	<i>139,229</i>	<i>384,797</i>	<i>87,355</i>	<i>6,485</i>		

		Полдник												
№	Наименование	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
415	Крепдель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 недели от 6 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>69,942</i>	<i>54,020</i>	<i>293,611</i>	<i>1 907,730</i>	<i>0,881</i>	<i>34,097</i>	<i>823,698</i>	<i>17,275</i>	<i>225,126</i>	<i>784,090</i>	<i>221,471</i>	<i>12,868</i>

День/неделя: Среда - 2 недели от 6 до 11 лет

№ рс.	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		
			Завтрак													
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
378	Каша геркулесовая	200	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054		
	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>18,109</i>	<i>12,204</i>	<i>80,252</i>	<i>504,899</i>	<i>0,263</i>	<i>1,898</i>	<i>79,700</i>	<i>1,656</i>	<i>387,958</i>	<i>387,970</i>	<i>75,512</i>	<i>3,083</i>		
			Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775		
113	Суп-лапша домашняя	200	3,943	4,700	11,327	37,178	0,025	1,065	150,894	1,026	9,510	26,739	3,902	0,298		
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450		

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	2,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,033	0,330	6,000	19,500	1,200	0,330
	Итого за Обед	780,000	31,958	23,778	95,703	639,952	0,475	1,53,881	8,443	92,466	371,820	179,509	6,482
Полдник													
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600	0,600
	Итого за Полдник	300,000	9,112	10,949	75,467	435,487	0,144	6,933	31,937	4,880	24,561	98,104	22,222
	Итого за Среда - 2 недели от 6 до 11 лет	1 580,000	59,179	46,931	251,422	1 580,338	0,882	162,712	14,979	504,985	857,894	277,243	11,906

День/неделя: Четверг - 2 неделя от 6 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	Мг	Fe
Завтрак														
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
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,703	13,861	22,075	215,301	0,136	4,642	91,796	2,265	22,338	120,994	22,263	1,165
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	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	540,000	21,603	17,922	96,432	589,831	0,290	8,442	117,376	3,653	61,328	218,274	46,663	3,632

Обед

25	Салат "Степной"	60	1,107	5,120	6,217	68,940	0,048	6,250	280,650	2,307	12,510	31,240	14,300	0,448
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,038	3,184	9,125	68,108	0,066	15,746	159,174	1,193	27,970	53,589	14,652	0,745
229	Рыба, тушеная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	151,341	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого за Обед	740,000	27,258	28,157	88,199	664,993	0,409	63,529	714,344	8,041	120,266	415,971	124,622	4,025

Полдник

424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	17,903	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	99,400	5,310	274,250	317,415	47,783	1,967
	Итого за Четверг - 2 неделя от 6 до 11 лет	1 580,000	66,764	63,836	271,664	1 833,883	0,934	73,771	931,120	17,004	455,844	951,660	219,068	9,624

День/неделя: Пятница - 2 неделя от 6 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	Мг	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная с молоком стуженым	170	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Итого за Завтрак	530,000	32,227	18,566	84,802	644,251	0,240	14,000	112,320	2,132	348,440	457,580	81,870	5,258

Обед

	Кукуруза порционно	60	1,722	0,360	5,940	34,680	0,012	3,300	1,800	0,018	2,400	30,600	9,600	0,246
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	4,170	2,392	10,776	67,148	0,074	12,922	153,174	1,163	21,350	55,109	15,642	0,772

294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	13,470	0,995
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,310	1,332
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	740,000	28,550	21,427	99,686	690,596	0,555	44,817	173,974	4,028	120,140	381,509	93,327	4,707

Полдник

406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,822	10,821	64,739	374,113	0,157	6,966	32,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322
	Итого за Пятница - 2 недели от 6 до 11 лет	1 570,000	69,599	50,814	249,227	1 708,960	0,952	65,783	318,731	10,802	504,325	952,015	205,618	12,287

Возрастная группа от 6 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	56,003	34,979	241,441	1 475,389	0,802	59,693	681,051	11,927	445,071	720,843	208,019	13,017				
Вторник - 1 неделя	61,411	48,638	244,904	1 600,035	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547				
Среда - 1 неделя	65,446	50,882	260,404	1 734,566	0,902	23,731	662,584	16,360	183,800	793,264	267,620	12,617				
Четверг - 1 неделя	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,957	15,930	736,619	1 387,414	280,009	16,078				
Пятница - 1 неделя	57,973	64,480	273,621	1 760,671	0,834	38,352	389,703	13,419	616,033	837,693	165,187	10,283				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	65,906	53,645	253,953	1 705,618	0,902	42,762	768,801	13,443	486,701	941,110	225,531	12,708				
Понедельник - 2 недели	41,805	47,580	224,829	1 453,135	0,830	114,787	255,431	12,460	298,984	638,203	176,195	12,908				
Вторник - 2 недели	69,942	54,020	293,611	1 907,730	0,881	34,097	823,698	17,275	225,126	784,090	221,471	12,868				
Среда - 2 недели	59,179	46,931	251,422	1 580,338	0,882	162,712	685,291	14,979	504,985	857,894	277,243	11,906				
Четверг - 2 недели	66,764	63,836	271,664	1 833,883	0,934	73,771	931,120	17,004	455,844	951,660	219,068	9,624				
Пятница - 2 недели	69,599	50,814	249,227	1 708,960	0,952	65,783	318,731	10,802	504,325	952,015	205,618	12,287				
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,458	52,636	258,151	1 696,809	0,896	90,230	602,854	14,504	397,853	836,772	219,919	11,919				
Итого среднее за 2 недели	63,682	53,141	256,052	1 701,214	0,899	66,496	685,828	13,974	442,277	888,941	222,725	12,314				
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2				

Возрастная группа от 6 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Итого за день
	Завтрак	Обед		
Понедельник - 1 неделя	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2 недели	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 недели	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2 недели	500,000	780,000	300,000	1 580,000
Четверг - 2 недели	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 недели	530,000	740,000	300,000	1 570,000
Итого среднее за 2 недели	520	735	300	1 555

Норма СаШини		500	700	300	1 500									
День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	13,043	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Завтрак	560,000	18,970	13,447	583,130	0,212	12,324	88,900	1,960	334,630	292,580	45,360	5,441	
Обед														
	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	40,001	0,110	10,000		0,200	20,000	62,001	21,000	0,700	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,158	5,220	13,693	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219	
289	Рагу овощное из птицы	250	23,892	8,231	29,977	0,237	28,383	513,150	3,575	37,050	248,940	117,480	2,852	
348	Компот из абрикосов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	860,000	38,824	15,291	107,433	0,633	55,507	711,801	6,593	142,391	466,470	186,615	6,523	
Полдник														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Итого за Полдник	350,000	12,255	16,184	89,775	0,188	6,100	48,500	7,031	43,398	135,295	26,216	3,495	
	Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше	1 770,000	70,049	44,922	292,531	1,033	73,931	849,201	15,584	520,419	894,345	258,191	15,459	
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше														
Наименование дней недели, блюдо														
№ рец.		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														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Итого за Завтрак	550,000	24,702	20,382	86,429	628,479	0,233	2,297	304,300	1,692	280,970	459,090	70,780	4,665
Обед														
	Огурцы соленые порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000		0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
234	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	215,994	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,553
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	890,000	32,855	22,454	114,617	741,614	0,687	46,308	280,691	3,876	185,054	507,268	141,518	6,097
Полдник														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	

<i>Итого за Полдник</i>												
<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>												
350,000	14,257	16,253	98,379	568,218	0,221	35,364	47,920	7,233	73,807	166,574	38,616	2,892
1 790,000	71,914	59,089	299,425	1 938,311	1,141	83,905	632,911	12,801	539,831	1 132,932	250,914	13,564

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>25,180</i>	<i>22,700</i>	<i>75,308</i>	<i>604,980</i>	<i>0,399</i>	<i>4,200</i>	<i>20,580</i>	<i>3,940</i>	<i>64,230</i>	<i>328,940</i>	<i>123,780</i>	<i>5,643</i>

Обед

67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
96	Рассольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>38,488</i>	<i>24,702</i>	<i>131,562</i>	<i>866,457</i>	<i>0,502</i>	<i>26,697</i>	<i>829,882</i>	<i>10,415</i>	<i>114,662</i>	<i>485,315</i>	<i>181,843</i>	<i>6,348</i>

Полдник

424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>18,655</i>	<i>19,187</i>	<i>129,493</i>	<i>764,477</i>	<i>0,263</i>	<i>0,100</i>	<i>89,600</i>	<i>7,966</i>	<i>53,325</i>	<i>202,363</i>	<i>31,074</i>	<i>3,509</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 760,000</i>	<i>82,323</i>	<i>66,589</i>	<i>336,363</i>	<i>2 235,914</i>	<i>1,164</i>	<i>30,997</i>	<i>940,062</i>	<i>22,321</i>	<i>1 016,618</i>	<i>336,697</i>	<i>15,500</i>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>40,957</i>	<i>40,068</i>	<i>59,582</i>	<i>767,171</i>	<i>0,330</i>	<i>14,457</i>	<i>676,300</i>	<i>3,534</i>	<i>395,590</i>	<i>689,390</i>	<i>72,960</i>	<i>9,570</i>

Обед

75	Икра морковная	100	1,566	5,144	11,592	83,738	0,056	7,185	1 251,400	3,109	25,540	51,478	31,035	0,959
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
290/330	Груди куриные, тушенные в сметанном соусе	100	25,071	6,056	1,372	160,301	0,077	0,028	16,450	1,944	18,420	185,490	91,310	1,525
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
171	Каша перловая, рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,561	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>47,992</i>	<i>23,598</i>	<i>139,643</i>	<i>931,729</i>	<i>0,691</i>	<i>17,278</i>	<i>1 502,682</i>	<i>8,916</i>	<i>164,056</i>	<i>659,442</i>	<i>214,361</i>	<i>7,954</i>

Полдник

415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,860	306,392	0,232	67,440	9,783	41,733	165,039	23,395	2,273
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Понедник</i>	<i>350,000</i>	<i>21,561</i>	<i>27,640</i>	<i>119,260</i>	<i>311,392</i>	<i>0,292</i>	<i>1,800</i>	<i>107,440</i>	<i>283,733</i>	<i>353,039</i>	<i>53,395</i>	<i>2,473</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 800,000</i>	<i>110,510</i>	<i>91,306</i>	<i>318,494</i>	<i>2 510,292</i>	<i>1,313</i>	<i>33,535</i>	<i>2 286,422</i>	<i>842,379</i>	<i>1 701,871</i>	<i>340,716</i>	<i>19,997</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	88,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Вафли	40	1,800	8,800	88,000								
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,976	365,175	350,016	63,464	2,582
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,315</i>	<i>22,680</i>	<i>88,906</i>	<i>0,212</i>	<i>1,779</i>	<i>93,755</i>	<i>0,976</i>	<i>365,175</i>	<i>350,016</i>	<i>63,464</i>	<i>2,582</i>

Обед

50	Салат из свеклы с сыром	100	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
99	Суп из овощей	250	4,565	5,337	14,276	105,883	0,093	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	15,607	18,803	19,768	300,082	0,149	1,288	61,520	3,265	38,870	151,160	22,150	1,789
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
	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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>38,145</i>	<i>37,763</i>	<i>152,610</i>	<i>1 078,766</i>	<i>0,592</i>	<i>37,208</i>	<i>315,098</i>	<i>9,611</i>	<i>254,295</i>	<i>460,021</i>	<i>102,315</i>	<i>6,977</i>

Полдник

406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	64,950	53,240	11,400	0,909	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>14,599</i>	<i>17,464</i>	<i>93,404</i>	<i>561,566</i>	<i>0,255</i>	<i>11,150</i>	<i>58,420</i>	<i>6,967</i>	<i>111,477</i>	<i>210,874</i>	<i>41,576</i>	<i>3,111</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 820,000</i>	<i>70,059</i>	<i>77,907</i>	<i>334,920</i>	<i>2 160,388</i>	<i>1,059</i>	<i>50,137</i>	<i>467,273</i>	<i>17,554</i>	<i>730,947</i>	<i>1 020,911</i>	<i>207,355</i>	<i>12,670</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,240	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>10,648</i>	<i>13,607</i>	<i>77,854</i>	<i>479,914</i>	<i>0,278</i>	<i>13,335</i>	<i>69,500</i>	<i>1,158</i>	<i>160,715</i>	<i>224,440</i>	<i>64,935</i>	<i>5,141</i>

Обед

	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
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,982	18,067	101,206	0,115	15,082	185,926	1,291	18,708	74,426	22,568	0,992
596	Азу из говядины	250	16,598	19,006	34,732	345,276	0,241	33,518	6,575	3,990	41,355	237,125	57,620	3,694
491	Компот из ягод замороженных (чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275
	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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	

<i>Итого за Обед</i>													860,000	29,496	32,700	115,586	841,867	0,585	91,769	195,561	9,067	144,743	430,491	122,368	7,221
<i>Полдник</i>																									
406	Ширококо с капустой и луком												150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
377	Чай с лимоном												200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>													350,000	13,493	16,108	87,142	520,966	0,203	33,000	48,500	7,041	80,357	161,694	35,496	3,085
<i>Итого за Понедельник - 2 недели 12 лет и старше</i>													1 830,000	53,637	62,415	280,582	1 842,747	1,066	138,095	313,561	17,266	385,815	816,625	222,799	15,447

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<i>Завтрак</i>																									
52	Свекла отварная												30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420
291	Шлов из мяса птицы												250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
377	Чай с лимоном												200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный												50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье												20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
<i>Итого за Завтрак</i>													550,000	31,299	13,960	103,108	645,309	0,211	7,595	334,650	5,812	58,450	336,090	137,660	4,486

Обед

40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком												100	4,292	8,533	10,215	135,090	0,102	11,950	550,000	2,894	25,650	88,910	25,820	1,199
84	Борщ с фасолью и картофелем												250	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340
268	Котлеты рубленые из мяса												100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
202	Рожки отварные												180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000		0,110	21,860	63,900	11,640	1,188
487	Компот из яблок с лимоном												180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
	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
	Хлеб пшеничный												40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>													890,000	40,538	36,275	147,535	1 056,620	0,695	34,259	771,885	8,797	178,137	486,446	113,074	8,021

Полдник

415	Крепитель сахарный												150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232			67,440	40,733	165,039	23,395	2,273
376	Чай с сахаром												200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>													350,000	16,161	22,691	122,912	759,780	0,233	0,100	67,940	9,783	45,683	173,279	27,795	3,132
<i>Итого за Вторник - 2 недели 12 лет и старше</i>													1 790,000	87,998	72,926	375,555	2 461,709	1,139	41,954	1 174,475	24,392	282,250	995,815	278,529	15,639

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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												250	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401	1,320
378	Чай с молоком и сахаром												200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон												40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный												40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>													550,000	19,463	13,444	86,984	548,526	0,300	2,145	83,500	1,765	414,994	426,690	86,601	3,349

Обед

67	Винегрет овощной												100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
113	Суп-лапша домашняя												250	4,253	5,857	14,160	43,781	0,030	1,132	185,926	1,276	11,533	28,926	4,880	0,335

260	Гуляш из птицы	100	18,195	6,470	8,128	141,811	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	890,000	36,506	26,445	113,743	732,855	0,568	154,707	614,076	8,987	107,279	428,707	206,747	7,532

Полдник

406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	Итого за Полдник	350,000	13,119	16,329	101,012	602,339	0,206	8,400	47,920	7,223	36,848	140,175	29,336	3,212
	Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше	1 790,000	69,088	56,218	301,739	1 883,720	1,074	165,252	747,496	17,975	559,121	995,572	322,684	14,093

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
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
279	Тедфтели мясные с томатным соусом	130	12,919	15,914	25,358	241,151	0,150	5,414	92,897	2,745	25,084	135,033	24,803	1,297
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	580,000	24,147	20,856	108,188	662,851	0,325	9,214	122,477	4,323	66,594	243,053	51,123	3,958

Обед

25	Салат "Степной"	100	1,845	8,530	10,363	114,869	0,079	10,417	467,683	3,844	20,850	52,067	23,833	0,747
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	167,541	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	890,000	33,489	35,105	111,244	833,497	0,530	71,733	946,379	10,173	150,839	514,798	155,321	5,109

Полдник

424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	24,055	24,136	125,850	816,089	0,322	1,800	129,100	7,966	290,375	382,123	56,674	2,850
	Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше	1 820,000	81,691	80,097	345,282	2 312,437	1,177	82,747	1 197,956	22,462	507,808	1 139,974	263,118	11,917

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
223	Запеканка творожная с молоком стуженным	200	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,700	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640

Итого за Завтрак		56,666	37,002	21,988	88,179	708,731	0,261	14,108	131,820	2,607	376,320	510,534	87,440	5,474
Кукуруза порционно	100	2,870	0,600	9,900	57,800	0,020	5,500	3,000	4,000	0,030	51,000	16,000	0,410	
98 Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	4,538	2,972	13,222	81,243	0,090	16,153	188,776	1,472	26,333	64,389	19,555	0,928	
294 Копченые рубленые из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123	
128 Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	46,860	0,050	116,060	41,370	1,589	
348 Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
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	
Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Обед	890,000	33,795	24,504	122,778	827,791	0,684	56,027	215,376	4,520	145,563	463,639	124,010	5,802	
Полдник														
406 Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202	
376 Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
Итого за Полдник	350,000	13,149	16,214	91,004	534,566	0,235	10,500	48,420	6,967	51,477	165,874	34,576	3,061	
Итого за Пятница - 2 недели 12 лет и старше	1 800,000	83,946	62,706	301,961	2 071,088	1,180	80,635	395,616	14,094	573,360	1 140,043	246,026	14,337	
Возрастная группа 12 лет и старше														
		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	70,049	44,922	292,531	1 817,612	1,033	73,931	849,201	15,584	520,419	894,345	258,191	15,459		
Вторник - 1 неделя	71,914	59,089	299,425	1 938,311	1,141	83,905	632,911	12,801	539,831	1 132,932	250,914	13,564		
Среда - 1 неделя	82,323	66,589	336,363	2 235,914	1,164	30,997	940,062	22,321	232,217	1 016,618	336,697	15,500		
Четверг - 1 неделя	110,510	91,306	318,494	2 510,292	1,313	33,535	2 286,422	22,233	842,379	1 701,871	340,716	19,997		
Пятница - 1 неделя	70,059	77,907	334,920	2 160,388	1,059	50,137	467,273	17,554	730,947	1 020,911	207,355	12,670		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	80,971	67,963	316,347	2 132,503	1,142	54,501	1 035,174	18,099	573,159	1 153,335	278,775	15,438		
Понедельник - 2 недели	53,637	62,415	280,582	1 842,747	1,066	138,095	313,561	17,266	385,815	816,625	222,799	15,447		
Вторник - 2 недели	87,998	72,926	373,555	2 461,709	1,139	41,954	1 174,475	24,392	282,250	995,815	278,529	15,639		
Среда - 2 недели	69,088	56,218	301,739	1 883,720	1,074	165,252	747,496	17,975	559,121	995,572	322,684	14,093		
Четверг - 2 недели	81,691	80,097	345,282	2 312,437	1,177	82,747	1 197,956	22,462	507,808	1 139,974	263,118	11,917		
Пятница - 2 недели	83,946	62,706	301,961	2 071,088	1,180	80,635	395,616	14,094	573,360	1 140,043	246,026	14,337		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	75,272	66,872	320,624	2 114,340	1,127	101,737	765,821	19,238	461,671	1 017,606	266,631	14,287		
ИТОГО среднее за 2 недели	78,122	67,418	318,486	2 123,422	1,135	78,119	900,498	18,669	517,415	1 085,471	272,703	14,863		
Норма СанПиН	54	55,2	229,8	1 632	0,8	42	540	8,4	720	720	180	11		

Возрастная группа 12 лет и старше		Итого за		
Завтрак	Обед	Полдни	Итого за	
		к	день	
Понедельник - 1 неделя	560,000	860,000	350,000	1 770,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2 недели	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 недели	550,000	890,000	350,000	1 790,000

Среда - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2 неделя	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
ИТОГО среднее за 2 недели	563	884	350	1 797
Норма СапШин	550	800	350	1 700