

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ ООШ №3  
г. Сосновоборска

  
Гайдасва С. К.  
«07 февраля» 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
ООО "Межрегиональная  
кейтеринговая компания"

  
Т. В. Фионов  
«07 февраля» 2025г.  


**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой  
и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего  
питания учащихся общеобразовательных учреждений  
г.Сосновоборска**

2025 г.

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	140 / 10	9,014	6,266	40,944	256,882	0,102	0,080	39,000	0,960	119,340	117,160	14,220	1,094
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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,600	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>12,694</b>	<b>7,077</b>	<b>84,447</b>	<b>455,970</b>	<b>0,180</b>	<b>11,180</b>	<b>39,500</b>	<b>1,620</b>	<b>149,890</b>	<b>163,500</b>	<b>34,120</b>	<b>4,813</b>
<i>Обед</i>														
16	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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	196 / 4	4,126	4,175	10,953	84,728	0,061	13,427	158,914	1,607	32,520	58,149	17,302	0,973
289	Рагу овощное из птицы	240	18,426	21,682	32,118	355,219	0,227	27,248	492,624	3,432	35,568	238,975	112,777	2,738
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
164	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
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740,000</b>	<b>28,636</b>	<b>32,487</b>	<b>95,984</b>	<b>744,342</b>	<b>0,458</b>	<b>45,175</b>	<b>651,538</b>	<b>7,567</b>	<b>128,058</b>	<b>383,164</b>	<b>160,184</b>	<b>5,495</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крепделъ сахарный	100	10,213	13,608	67,915	434,538	0,138		43,285	5,908	26,058	97,913	14,139	1,396
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>10,449</b>	<b>13,663</b>	<b>81,078</b>	<b>489,286</b>	<b>0,140</b>	<b>1,700</b>	<b>43,865</b>	<b>5,916</b>	<b>32,608</b>	<b>107,033</b>	<b>19,019</b>	<b>2,279</b>
<b>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</b>		<b>1 540,000</b>	<b>51,779</b>	<b>53,227</b>	<b>261,509</b>	<b>1 689,598</b>	<b>0,778</b>	<b>88,055</b>	<b>734,903</b>	<b>15,103</b>	<b>310,556</b>	<b>653,697</b>	<b>213,323</b>	<b>12,587</b>
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	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>														
209	Яйцо отварное, 1 шт	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	195 / 5	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
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
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>23,606</b>	<b>19,582</b>	<b>78,479</b>	<b>585,729</b>	<b>0,215</b>	<b>1,985</b>	<b>299,500</b>	<b>1,352</b>	<b>251,870</b>	<b>422,490</b>	<b>62,920</b>	<b>4,488</b>
<i>Обед</i>														
21	Салат из соевых бобов с луком	60	0,515	3,064	4,516	33,288	0,014	3,330	2,430	1,387	13,968	16,944	8,064	0,264
103	Суп вартофельный 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	1,208
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
164	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
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740,000</b>	<b>28,220</b>	<b>21,788</b>	<b>98,092</b>	<b>641,149</b>	<b>0,365</b>	<b>37,546</b>	<b>229,704</b>	<b>4,380</b>	<b>152,040</b>	<b>431,378</b>	<b>115,751</b>	<b>4,952</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	7,766	10,696	51,067	332,035	0,113	2,933	31,937	4,665	24,039	76,371	13,236	1,680
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>8,866</b>	<b>10,896</b>	<b>75,467</b>	<b>434,035</b>	<b>0,133</b>	<b>6,933</b>	<b>31,937</b>	<b>4,865</b>	<b>24,039</b>	<b>90,377</b>	<b>21,236</b>	<b>2,280</b>
<b>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</b>		<b>1 540,000</b>	<b>60,692</b>	<b>52,266</b>	<b>252,038</b>	<b>1 660,913</b>	<b>0,913</b>	<b>46,464</b>	<b>561,141</b>	<b>10,597</b>	<b>427,949</b>	<b>944,239</b>	<b>199,907</b>	<b>11,720</b>



День/неделя: Среда - 1 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>														
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
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	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	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>23,676</b>	<b>21,185</b>	<b>80,385</b>	<b>602,940</b>	<b>0,360</b>	<b>2,000</b>	<b>18,780</b>	<b>3,603</b>	<b>53,190</b>	<b>300,470</b>	<b>107,170</b>	<b>5,254</b>
<i>Обед</i>														
3242	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
96	Рассольник московский со сметаной	195 / 5	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716
291	Плов из мяса птицы	240	19,940	23,130	50,080	457,163	0,127	2,779	318,019	4,343	23,981	253,027	110,373	2,124
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
164	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
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740,000</b>	<b>30,778</b>	<b>28,944</b>	<b>111,480</b>	<b>793,371</b>	<b>0,372</b>	<b>17,184</b>	<b>476,313</b>	<b>6,395</b>	<b>80,681</b>	<b>409,086</b>	<b>154,125</b>	<b>3,084</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,582	10,644	49,042	309,303	0,122	20,800	31,937	4,670	48,460	93,581	19,329	1,401
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>8,782</b>	<b>10,695</b>	<b>62,085</b>	<b>362,691</b>	<b>0,123</b>	<b>20,900</b>	<b>32,437</b>	<b>4,670</b>	<b>53,410</b>	<b>101,821</b>	<b>23,729</b>	<b>2,260</b>
<b>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</b>		<b>1 540,000</b>	<b>63,436</b>	<b>60,824</b>	<b>253,950</b>	<b>1 759,002</b>	<b>0,855</b>	<b>40,084</b>	<b>527,530</b>	<b>14,668</b>	<b>187,281</b>	<b>811,377</b>	<b>285,024</b>	<b>12,598</b>
День/неделя: Четверг - 1 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
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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>32,397</b>	<b>30,624</b>	<b>37,099</b>	<b>637,651</b>	<b>0,275</b>	<b>13,171</b>	<b>512,900</b>	<b>2,692</b>	<b>333,250</b>	<b>549,130</b>	<b>61,540</b>	<b>7,776</b>
<i>Обед</i>														
35	Салат картофельный	60	1,151	3,219	12,296	65,274	0,066	11,100		1,340	8,202	35,208	13,020	0,535
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
290/330	Грудка куриные, тушенные в сметанном соусе	90 / 30	24,861	28,901	6,892	362,951	0,098	0,028	19,130	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948
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 яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
164	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
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>770,000</b>	<b>43,645</b>	<b>43,163</b>	<b>124,922</b>	<b>1 008,145</b>	<b>0,612</b>	<b>18,853</b>	<b>209,982</b>	<b>7,015</b>	<b>129,460</b>	<b>621,742</b>	<b>205,152</b>	<b>6,989</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,377	10,718	51,696	319,274	0,144	6,866	31,937	4,626	30,273	96,953	19,035	1,401
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>13,977</b>	<b>15,718</b>	<b>61,096</b>	<b>424,274</b>	<b>0,204</b>	<b>8,666</b>	<b>71,937</b>	<b>4,626</b>	<b>272,273</b>	<b>284,953</b>	<b>49,035</b>	<b>1,601</b>
<b>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</b>		<b>1 570,000</b>	<b>90,019</b>	<b>89,505</b>	<b>243,117</b>	<b>2 070,070</b>	<b>1,091</b>	<b>40,690</b>	<b>794,819</b>	<b>14,333</b>	<b>734,983</b>	<b>1 455,825</b>	<b>315,727</b>	<b>16,266</b>

День/неделя: Пятница - 1 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>																	
306	Вафли	50	2,250	11,000	35,000	110,000											
175	Каша молочная "Дождя" с маслом	195 / 5	5,833	6,708	33,771	219,471	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	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910			
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>12,105</b>	<b>18,165</b>	<b>93,448</b>	<b>448,656</b>	<b>0,184</b>	<b>1,320</b>	<b>39,155</b>	<b>0,709</b>	<b>138,145</b>	<b>191,366</b>	<b>47,394</b>	<b>2,256</b>			
<i>Обед</i>																	
50	Салат из свежесыра с сыром	55 / 5	2,199	4,459	4,664	67,806	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	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801			
268	Биточки мясные с томатным соусом	90 / 30	14,085	17,580	17,578	275,702	0,132	1,188	61,520	3,214	35,310	136,490	20,070	1,614			
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	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	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150			
164	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			
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
<b>Итого за Обед</b>		<b>770,000</b>	<b>31,846</b>	<b>31,224</b>	<b>126,234</b>	<b>893,602</b>	<b>0,478</b>	<b>29,256</b>	<b>262,111</b>	<b>7,838</b>	<b>184,543</b>	<b>366,901</b>	<b>79,172</b>	<b>5,523</b>			
<i>Полдник</i>																	
424	Булочка домашняя, 100	100	11,922	12,676	77,633	471,806	0,157		59,400	5,286	31,440	117,415	16,253	1,671			
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			
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>13,572</b>	<b>13,977</b>	<b>93,076</b>	<b>552,194</b>	<b>0,178</b>	<b>0,750</b>	<b>69,900</b>	<b>5,286</b>	<b>96,390</b>	<b>170,655</b>	<b>27,653</b>	<b>2,580</b>			
<b>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</b>		<b>1 570,000</b>	<b>57,523</b>	<b>63,366</b>	<b>312,758</b>	<b>1 894,452</b>	<b>0,840</b>	<b>31,326</b>	<b>371,166</b>	<b>13,833</b>	<b>419,078</b>	<b>728,922</b>	<b>154,219</b>	<b>10,361</b>			
День/неделя: Понедельник - 2 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>																	
173	Каша пшеница молочная с маслом	195 / 5	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920			
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			
166	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
4313	Пряник	50	4,100	3,350	35,950	182,500											
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>13,794</b>	<b>10,316</b>	<b>101,248</b>	<b>546,038</b>	<b>0,213</b>	<b>1,088</b>	<b>35,700</b>	<b>0,690</b>	<b>116,922</b>	<b>180,840</b>	<b>47,028</b>	<b>2,329</b>			
<i>Обед</i>																	
2809	Осуженные 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			
101	Суп картофельный с зеленью	200	4,203	2,400	14,452	83,118	0,093	12,065	150,894	1,038	15,250	63,139	18,052	0,823			
259	Жаркое по-домашнему	240	17,196	20,370	35,989	354,644	0,253	34,120	13,080	3,449	32,705	233,177	105,238	2,829			
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			
164	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			
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
<b>Итого за Обед</b>		<b>740,000</b>	<b>26,943</b>	<b>24,060</b>	<b>98,974</b>	<b>668,357</b>	<b>0,516</b>	<b>49,485</b>	<b>166,974</b>	<b>5,215</b>	<b>97,125</b>	<b>374,556</b>	<b>152,793</b>	<b>5,374</b>			
<i>Полдник</i>																	
415	Крепитель сахарный	100	10,213	13,608	67,915	434,538	0,138		43,285	5,908	26,058	97,913	14,139	1,396			
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>10,449</b>	<b>13,663</b>	<b>81,078</b>	<b>489,286</b>	<b>0,140</b>	<b>1,700</b>	<b>43,865</b>	<b>5,916</b>	<b>32,608</b>	<b>107,033</b>	<b>19,019</b>	<b>2,279</b>			
<b>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</b>		<b>1 540,000</b>	<b>51,186</b>	<b>48,039</b>	<b>281,300</b>	<b>1 703,681</b>	<b>0,869</b>	<b>52,273</b>	<b>246,539</b>	<b>11,821</b>	<b>246,655</b>	<b>662,429</b>	<b>218,842</b>	<b>9,982</b>			



День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожені отарные с сыром	140 / 10	9,014	6,266	40,944	256,882	0,102	0,080	39,000	0,960	119,340	117,160	14,220	1,094
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>12,730</b>	<b>7,081</b>	<b>84,567</b>	<b>457,330</b>	<b>0,181</b>	<b>12,780</b>	<b>39,580</b>	<b>1,628</b>	<b>151,490</b>	<b>164,380</b>	<b>34,600</b>	<b>4,837</b>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	60	2,575	5,120	6,129	81,054	0,061	7,170	330,000	1,756	15,390	53,346	15,492	0,719
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	194 / 6	5,204	5,285	13,926	110,712	0,087	9,469	161,294	2,201	38,270	83,689	23,072	1,072
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	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
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240	4,400	0,856
164	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
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740,000</b>	<b>31,849</b>	<b>29,420</b>	<b>95,034</b>	<b>755,556</b>	<b>0,600</b>	<b>17,159</b>	<b>507,794</b>	<b>6,812</b>	<b>119,350</b>	<b>449,625</b>	<b>151,854</b>	<b>7,328</b>
<i>Поздник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	7,766	10,696	51,067	332,035	0,113	2,933	31,937	4,665	24,039	76,371	13,236	1,680
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,977	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
<b>Итого за Поздник</b>		<b>300,000</b>	<b>7,988</b>	<b>10,753</b>	<b>51,144</b>	<b>333,720</b>	<b>0,114</b>	<b>3,044</b>	<b>32,492</b>	<b>4,665</b>	<b>29,534</b>	<b>85,517</b>	<b>18,120</b>	<b>2,590</b>
<b>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</b>		<b>1 540,000</b>	<b>52,467</b>	<b>47,254</b>	<b>230,745</b>	<b>1 546,606</b>	<b>0,895</b>	<b>32,983</b>	<b>579,866</b>	<b>13,105</b>	<b>300,374</b>	<b>699,522</b>	<b>204,574</b>	<b>14,755</b>
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет														
№ реп.	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>														
15	Сыр (порциями)	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 с маслом	198 / 2	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054
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
999	Хлеб пшеничный	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088			0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>18,349</b>	<b>12,124</b>	<b>81,532</b>	<b>510,899</b>	<b>0,263</b>	<b>1,898</b>	<b>79,700</b>	<b>1,416</b>	<b>388,358</b>	<b>387,970</b>	<b>75,912</b>	<b>3,043</b>
<i>Обед</i>														
16	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
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	12,839	17,401	9,561	216,831	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273
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
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,552	8,400	2,380	2,380	0,450
164	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
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740,000</b>	<b>26,357</b>	<b>32,760</b>	<b>95,233</b>	<b>703,651</b>	<b>0,435</b>	<b>175,813</b>	<b>295,624</b>	<b>6,802</b>	<b>125,340</b>	<b>333,309</b>	<b>128,352</b>	<b>4,943</b>
<i>Поздник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,377	10,718	51,696	319,274	0,144	6,866	31,937	4,626	30,273	96,953	19,035	1,401
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600
<b>Итого за Поздник</b>		<b>300,000</b>	<b>9,477</b>	<b>10,918</b>	<b>76,096</b>	<b>421,274</b>	<b>0,164</b>	<b>10,866</b>	<b>31,937</b>	<b>4,826</b>	<b>30,273</b>	<b>110,953</b>	<b>27,635</b>	<b>2,001</b>
<b>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</b>		<b>1 540,000</b>	<b>54,183</b>	<b>55,802</b>	<b>252,861</b>	<b>1 635,824</b>	<b>0,862</b>	<b>188,577</b>	<b>407,261</b>	<b>13,044</b>	<b>543,971</b>	<b>832,232</b>	<b>231,299</b>	<b>9,987</b>

День/неделя: Четверг - 2 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>														
3061	Вафли	50	2,250	11,000	35,000									
173	Каши молочная кукурузная с маслом	200	7,416	4,435	15,476	277,791	0,111	1,196	45,210	0,419	124,488	145,980	30,112	1,673
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,035	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>13,702</b>	<b>15,890</b>	<b>88,219</b>	<b>560,039</b>	<b>0,168</b>	<b>2,896</b>	<b>45,790</b>	<b>0,977</b>	<b>141,038</b>	<b>187,600</b>	<b>41,992</b>	<b>3,106</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	194 / 6	4,038	3,184	9,125	68,108	0,066	15,746	159,174	1,193	27,970	53,589	14,652	0,745
249	Рыба, запеченная в омлете	90	15,365	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
171	Каши 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
54-12кн-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
164	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
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740,000</b>	<b>29,599</b>	<b>27,773</b>	<b>87,381</b>	<b>688,477</b>	<b>0,406</b>	<b>62,214</b>	<b>569,105</b>	<b>5,510</b>	<b>179,070</b>	<b>467,475</b>	<b>108,593</b>	<b>5,250</b>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя, 100	100	11,922	12,676	77,633	471,806	0,137		59,400	5,286	31,440	117,415	16,253	1,671
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>17,522</b>	<b>17,676</b>	<b>87,033</b>	<b>576,806</b>	<b>0,217</b>	<b>1,800</b>	<b>99,400</b>	<b>5,286</b>	<b>273,440</b>	<b>305,415</b>	<b>46,253</b>	<b>1,871</b>
<b>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</b>		<b>1,540,000</b>	<b>60,823</b>	<b>61,339</b>	<b>262,553</b>	<b>1,825,322</b>	<b>0,791</b>	<b>66,910</b>	<b>714,295</b>	<b>11,793</b>	<b>593,548</b>	<b>960,490</b>	<b>196,838</b>	<b>10,227</b>
День/неделя: Пятница - 2 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>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150 / 20	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520,000</b>	<b>32,427</b>	<b>18,446</b>	<b>85,102</b>	<b>645,551</b>	<b>0,237</b>	<b>13,000</b>	<b>112,320</b>	<b>1,872</b>	<b>347,240</b>	<b>456,480</b>	<b>81,370</b>	<b>4,998</b>
<i>Обед</i>														
75	Икра свекольная	60	1,014	3,086	7,662	52,847	0,019	6,171	7,384	1,754	19,044	26,423	12,669	0,836
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	4,170	2,392	10,576	67,148	0,074	12,922	153,174	1,183	21,350	55,109	15,642	0,772
279	Тфтели мясные с томатным соусом	90 / 30	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	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
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
164	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
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого за Обед</b>		<b>770,000</b>	<b>28,165</b>	<b>24,225</b>	<b>128,770</b>	<b>780,573</b>	<b>0,486</b>	<b>24,035</b>	<b>268,554</b>	<b>6,780</b>	<b>117,442</b>	<b>319,526</b>	<b>81,399</b>	<b>5,129</b>
<i>Полдник</i>														
415	Сдоба облепиховая	100	9,394	7,387	66,494	369,593	0,136		23,325	3,541	23,706	84,378	13,572	1,224
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>9,594</b>	<b>7,438</b>	<b>79,537</b>	<b>422,981</b>	<b>0,137</b>	<b>0,100</b>	<b>23,825</b>	<b>3,541</b>	<b>28,656</b>	<b>92,618</b>	<b>17,972</b>	<b>2,083</b>
<b>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</b>		<b>1,590,000</b>	<b>70,386</b>	<b>50,109</b>	<b>293,409</b>	<b>1,849,105</b>	<b>0,860</b>	<b>37,135</b>	<b>404,699</b>	<b>12,193</b>	<b>493,338</b>	<b>868,624</b>	<b>180,741</b>	<b>12,210</b>



Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	51,779	53,227	261,509	1 689,598	0,778	58,055	734,903	15,103	310,556	653,697	213,323	12,587
Вторник - 1	60,692	52,266	252,038	1 660,913	0,913	46,464	561,141	10,597	427,949	944,239	199,907	11,720
Среда - 1	63,436	60,824	253,950	1 759,002	0,855	40,084	527,530	14,668	187,281	811,377	285,024	12,598
Четверг - 1	90,019	89,505	243,117	2 070,070	1,091	40,690	794,819	14,333	734,983	1 455,825	315,727	16,366
Пятница - 1	57,523	63,366	312,758	1 894,452	0,840	31,326	371,166	13,833	419,078	728,922	154,219	10,361
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	64,690	63,838	264,674	1 814,807	0,895	43,324	597,912	13,707	415,969	918,812	233,640	12,726
Понедельник - 2	51,186	48,039	281,300	1 703,681	0,869	52,273	246,539	11,821	246,655	662,429	218,842	9,982
Вторник - 2	52,567	47,254	230,745	1 546,606	0,895	32,983	579,866	13,105	300,374	699,522	204,574	14,755
Среда - 2	54,183	55,802	252,861	1 635,824	0,862	188,577	407,261	13,044	543,971	832,332	231,299	9,987
Четверг - 2	60,823	61,339	262,553	1 825,322	0,791	66,910	714,295	11,793	593,548	960,490	196,838	10,227
Пятница - 2	70,386	50,109	293,409	1 849,105	0,860	37,135	404,699	12,193	493,338	868,624	180,741	12,210
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,829	52,509	264,174	1 712,108	0,855	75,576	470,532	12,391	435,577	804,659	206,459	11,432
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>61,260</b>	<b>58,174</b>	<b>264,424</b>	<b>1 763,458</b>	<b>0,875</b>	<b>59,450</b>	<b>534,222</b>	<b>13,049</b>	<b>425,773</b>	<b>861,736</b>	<b>220,050</b>	<b>12,079</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>	<b>1,2</b>	<b>60</b>	<b>700</b>	<b>12</b>	<b>1 100</b>	<b>1 100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

Возрастная группа	Возрастная группа			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 1	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Пятница - 1	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Вторник - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 2	520,000	770,000	300,000	1 590,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>502</b>	<b>749</b>	<b>300</b>	<b>1 551</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>500</b>	<b>700</b>	<b>300</b>	<b>1 500</b>

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожен отварные с сыром	185 / 15	12,464	9,273	54,647	352,874	0,137	0,120	58,500	1,296	173,506	166,638	19,574	1,458
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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>16,144</b>	<b>10,084</b>	<b>98,150</b>	<b>551,962</b>	<b>0,215</b>	<b>11,220</b>	<b>59,000</b>	<b>1,956</b>	<b>204,056</b>	<b>212,978</b>	<b>39,474</b>	<b>5,177</b>
<i>Обед</i>														
16	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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	242 / 8	5,158	5,220	13,693	105,918	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219
289	Рагу овощное из птицы	280	21,497	25,295	37,471	414,422	0,265	31,789	574,728	4,004	41,496	278,804	131,573	3,194
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
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>35,029</b>	<b>41,155</b>	<b>117,427</b>	<b>928,535</b>	<b>0,571</b>	<b>55,913</b>	<b>773,379</b>	<b>9,922</b>	<b>167,837</b>	<b>471,333</b>	<b>194,708</b>	<b>6,865</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,320	20,417	101,878	651,880	0,207		64,940	8,864	39,089	146,879	21,209	2,094
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>15,556</b>	<b>20,472</b>	<b>115,041</b>	<b>706,628</b>	<b>0,209</b>	<b>1,700</b>	<b>65,520</b>	<b>8,872</b>	<b>45,639</b>	<b>155,999</b>	<b>26,089</b>	<b>2,977</b>
<b>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</b>		<b>1 790,000</b>	<b>66,729</b>	<b>71,711</b>	<b>330,618</b>	<b>2 187,125</b>	<b>0,995</b>	<b>68,833</b>	<b>897,899</b>	<b>20,750</b>	<b>417,532</b>	<b>840,310</b>	<b>260,271</b>	<b>15,019</b>
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное, 1 шт	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	244 / 6	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,380	0,658
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	33,240	11,400	0,909
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>25,010</b>	<b>21,007</b>	<b>88,042</b>	<b>642,589</b>	<b>0,233</b>	<b>2,297</b>	<b>308,300</b>	<b>1,402</b>	<b>281,710</b>	<b>459,390</b>	<b>71,280</b>	<b>4,617</b>
<i>Обед</i>														
21	Салат из соевых овощей с луком	100	0,858	5,106	7,527	55,480	0,024	5,550	4,050	2,311	23,280	28,240	13,440	0,606
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
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>32,913</b>	<b>27,460</b>	<b>120,444</b>	<b>784,094</b>	<b>0,691</b>	<b>46,858</b>	<b>279,741</b>	<b>6,087</b>	<b>185,334</b>	<b>511,508</b>	<b>140,958</b>	<b>6,103</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	11,651	16,051	76,612	498,161	0,169	4,400	47,920	7,000	36,065	114,575	19,857	2,520
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>12,751</b>	<b>16,251</b>	<b>101,012</b>	<b>600,161</b>	<b>0,189</b>	<b>8,400</b>	<b>47,920</b>	<b>7,200</b>	<b>36,065</b>	<b>128,575</b>	<b>27,857</b>	<b>3,120</b>
<b>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</b>		<b>1 790,000</b>	<b>70,674</b>	<b>64,718</b>	<b>309,498</b>	<b>2 026,844</b>	<b>1,113</b>	<b>57,555</b>	<b>638,961</b>	<b>14,689</b>	<b>503,109</b>	<b>1 099,473</b>	<b>240,095</b>	<b>13,840</b>



День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,838	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,875	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	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>26,990</b>	<b>23,156</b>	<b>91,386</b>	<b>675,680</b>	<b>0,420</b>	<b>2,100</b>	<b>22,780</b>	<b>3,820</b>	<b>59,730</b>	<b>342,340</b>	<b>124,680</b>	<b>5,963</b>
<i>Обед</i>														
3242	Кукуруза порционно	100	2,870	0,600	9,900	57,800	0,020	5,500	3,000	0,050	4,000	51,000	16,000	0,410
96	Рассольник московский со сметаной	244 / 6	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	280	23,264	26,985	58,426	533,356	0,148	3,242	371,022	5,067	27,978	295,198	129,002	2,479
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
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	105,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>37,812</b>	<b>34,704</b>	<b>140,518</b>	<b>983,720</b>	<b>0,473</b>	<b>22,281</b>	<b>591,604</b>	<b>7,783</b>	<b>101,754</b>	<b>522,622</b>	<b>191,218</b>	<b>6,249</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	12,889	15,975	73,975	464,041	0,184	31,299	47,920	7,010	73,021	140,968	29,135	2,110
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>13,089</b>	<b>16,026</b>	<b>87,018</b>	<b>517,429</b>	<b>0,185</b>	<b>31,399</b>	<b>48,420</b>	<b>7,010</b>	<b>77,971</b>	<b>149,208</b>	<b>33,535</b>	<b>2,969</b>
<b>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</b>		<b>1 790,000</b>	<b>77,891</b>	<b>73,886</b>	<b>318,922</b>	<b>2 176,829</b>	<b>1,078</b>	<b>55,780</b>	<b>662,804</b>	<b>18,613</b>	<b>239,455</b>	<b>1 014,170</b>	<b>349,433</b>	<b>15,181</b>
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет 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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>40,917</b>	<b>40,028</b>	<b>58,602</b>	<b>762,471</b>	<b>0,327</b>	<b>13,457</b>	<b>676,300</b>	<b>3,514</b>	<b>391,990</b>	<b>688,290</b>	<b>72,060</b>	<b>9,350</b>
<i>Обед</i>														
35	Салат картофельный	100	1,918	5,365	20,494	108,790	0,109	18,500		2,234	13,670	58,680	21,700	0,892
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	Грудка куриная, тушеные в сметанном соусе	100 / 30	27,391	31,661	7,552	398,651	0,109	0,028	20,500	2,196	22,020	262,440	130,010	2,155
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
349	Компот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,000</b>	<b>50,864</b>	<b>49,424</b>	<b>154,725</b>	<b>1 195,131</b>	<b>0,776</b>	<b>28,593</b>	<b>255,332</b>	<b>8,293</b>	<b>155,786</b>	<b>743,594</b>	<b>243,726</b>	<b>8,517</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,567	16,083	77,551	479,001	0,216	10,300	47,920	6,942	45,434	145,454	28,557	2,102
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>18,167</b>	<b>21,083</b>	<b>86,951</b>	<b>584,001</b>	<b>0,276</b>	<b>12,100</b>	<b>87,920</b>	<b>6,942</b>	<b>287,434</b>	<b>333,454</b>	<b>58,557</b>	<b>2,302</b>
<b>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</b>		<b>1 820,000</b>	<b>109,948</b>	<b>110,535</b>	<b>300,278</b>	<b>2 541,603</b>	<b>1,379</b>	<b>54,150</b>	<b>1 019,552</b>	<b>18,749</b>	<b>837,210</b>	<b>1 765,338</b>	<b>374,343</b>	<b>20,169</b>

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
3061	Вафли	50	2,250	11,000	35,000	110,000												
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	244 / 6	7,293	8,203	42,429	273,571	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	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910				
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>13,565</b>	<b>19,660</b>	<b>102,106</b>	<b>502,756</b>	<b>0,217</b>	<b>1,619</b>	<b>47,755</b>	<b>0,746</b>	<b>167,575</b>	<b>228,516</b>	<b>56,264</b>	<b>2,452</b>				
<i>Обед</i>																		
50	Салат из свеклы с сыром	91 / 9	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	100 / 30	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	Макаронные изделия 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	3,680	1,680	0,150				
659	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				
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,000</b>	<b>38,145</b>	<b>37,763</b>	<b>152,610</b>	<b>1 078,766</b>	<b>0,592</b>	<b>37,208</b>	<b>315,098</b>	<b>9,611</b>	<b>254,295</b>	<b>460,021</b>	<b>102,315</b>	<b>6,977</b>				
<i>Полдник</i>																		
424	Булочка домашняя	150	17,883	19,014	116,450	797,709	0,235		89,100	7,930	47,160	176,123	24,379	2,506				
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				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>19,533</b>	<b>20,315</b>	<b>131,893</b>	<b>788,097</b>	<b>0,256</b>	<b>0,750</b>	<b>99,600</b>	<b>7,930</b>	<b>112,110</b>	<b>229,363</b>	<b>35,779</b>	<b>3,415</b>				
<b>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</b>		<b>1 820,000</b>	<b>71,243</b>	<b>77,738</b>	<b>386,609</b>	<b>2 369,619</b>	<b>1,065</b>	<b>39,577</b>	<b>462,453</b>	<b>18,287</b>	<b>533,980</b>	<b>917,900</b>	<b>194,358</b>	<b>12,844</b>				
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
173	Каша пшеничная молочная с маслом	244 / 6	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149				
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				
166	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
4313	Привик	50	4,100	3,350	35,950	182,500												
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>15,216</b>	<b>11,764</b>	<b>108,159</b>	<b>592,549</b>	<b>0,252</b>	<b>1,335</b>	<b>43,500</b>	<b>0,723</b>	<b>142,355</b>	<b>215,790</b>	<b>55,935</b>	<b>2,558</b>				
<i>Обед</i>																		
2808	Огурцы соевые порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600				
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,982	18,067	101,206	0,113	15,082	185,926	1,291	18,708	74,426	22,568	0,992				
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	41,987	413,751	0,295	39,806	15,260	4,024	38,156	272,040	122,777	3,300				
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				
659	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				
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>32,113</b>	<b>28,487</b>	<b>119,017</b>	<b>806,152</b>	<b>0,639</b>	<b>60,228</b>	<b>206,186</b>	<b>6,223</b>	<b>124,534</b>	<b>453,306</b>	<b>185,850</b>	<b>6,644</b>				
<i>Полдник</i>																		
415	Крепдель сахарный	150	15,320	20,417	101,878	651,880	0,207		64,940	8,864	39,089	146,879	21,209	2,094				
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				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>15,556</b>	<b>20,472</b>	<b>115,041</b>	<b>706,628</b>	<b>0,209</b>	<b>1,700</b>	<b>65,520</b>	<b>8,872</b>	<b>45,639</b>	<b>155,999</b>	<b>26,089</b>	<b>2,977</b>				
<b>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</b>		<b>1 790,000</b>	<b>62,885</b>	<b>60,723</b>	<b>342,217</b>	<b>2 099,329</b>	<b>1,100</b>	<b>63,263</b>	<b>315,206</b>	<b>15,818</b>	<b>312,528</b>	<b>825,095</b>	<b>267,874</b>	<b>12,179</b>				



День/неделя: Вторник - 2 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	185 / 15	12,464	9,273	34,647	352,874	0,137	0,120	58,500	1,296	173,506	166,638	19,574	1,458
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>16,180</b>	<b>10,088</b>	<b>98,270</b>	<b>553,322</b>	<b>0,216</b>	<b>12,820</b>	<b>59,080</b>	<b>1,964</b>	<b>205,656</b>	<b>213,858</b>	<b>39,934</b>	<b>5,201</b>
<i>Обед</i>														
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 со сметаной	242 / 8	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340
294	Котлеты рубленные 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
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>38,831</b>	<b>36,456</b>	<b>118,434</b>	<b>935,918</b>	<b>0,763</b>	<b>24,447</b>	<b>772,126</b>	<b>8,768</b>	<b>153,038</b>	<b>560,484</b>	<b>189,463</b>	<b>9,063</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	11,651	16,051	76,612	498,161	0,169	4,400	47,920	7,000	36,065	114,575	19,857	2,520
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,683	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>11,873</b>	<b>16,108</b>	<b>76,689</b>	<b>499,846</b>	<b>0,170</b>	<b>4,511</b>	<b>48,475</b>	<b>7,000</b>	<b>41,560</b>	<b>123,721</b>	<b>24,741</b>	<b>3,430</b>
<b>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</b>		<b>1 790,000</b>	<b>66,884</b>	<b>62,652</b>	<b>293,393</b>	<b>1 989,086</b>	<b>1,149</b>	<b>41,778</b>	<b>879,681</b>	<b>17,732</b>	<b>400,254</b>	<b>898,063</b>	<b>254,158</b>	<b>17,696</b>
День/неделя: Среда - 2 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (подрямом)	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 с маслом	247 / 3	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
999	Хлеб пшеничный	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088			0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>19,703</b>	<b>13,364</b>	<b>88,264</b>	<b>554,526</b>	<b>0,300</b>	<b>2,145</b>	<b>85,500</b>	<b>1,525</b>	<b>415,394</b>	<b>426,690</b>	<b>87,001</b>	<b>3,309</b>
<i>Обед</i>														
16	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
113	Суп-лапша домашняя	250	4,253	5,857	14,160	43,781	0,030	1,332	185,926	1,276	11,533	28,926	4,880	0,335
260	Гуляш из птицы	100	14,199	18,700	11,088	234,311	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425
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
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
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>30,972</b>	<b>40,138</b>	<b>117,808</b>	<b>861,044</b>	<b>0,541</b>	<b>185,078</b>	<b>336,646</b>	<b>8,530</b>	<b>161,553</b>	<b>403,076</b>	<b>154,450</b>	<b>6,059</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,567	16,083	77,551	479,001	0,216	10,300	47,920	6,942	45,434	145,454	28,557	2,102
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,600		0,200	14,000	8,000	0,600	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>13,667</b>	<b>16,283</b>	<b>101,951</b>	<b>581,001</b>	<b>0,236</b>	<b>14,900</b>	<b>47,920</b>	<b>7,142</b>	<b>45,434</b>	<b>159,454</b>	<b>36,557</b>	<b>2,702</b>
<b>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</b>		<b>1 790,000</b>	<b>64,342</b>	<b>69,785</b>	<b>308,023</b>	<b>1 996,571</b>	<b>1,077</b>	<b>201,523</b>	<b>470,066</b>	<b>17,197</b>	<b>622,381</b>	<b>989,220</b>	<b>278,008</b>	<b>12,070</b>

День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3061	Вафли	50	2,250	11,000	35,000	110,000								
173	Каши молочная кукурузная с маслом	247 / 3	9,270	5,543	19,345	347,238	0,139	1,495	56,513	0,524	155,610	182,475	37,640	2,092
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>15,556</b>	<b>16,998</b>	<b>92,108</b>	<b>629,486</b>	<b>0,196</b>	<b>3,195</b>	<b>57,093</b>	<b>1,082</b>	<b>172,160</b>	<b>224,095</b>	<b>49,520</b>	<b>3,525</b>
<i>Обед</i>														
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	0,773
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	242 / 8	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932
249	Рыба, запеченная в оmelette	100	17,295	15,433	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230
171	Каши 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
54-12хи-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
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>35,419</b>	<b>34,617</b>	<b>110,748</b>	<b>858,018</b>	<b>0,522</b>	<b>70,426</b>	<b>733,777</b>	<b>7,519</b>	<b>215,406</b>	<b>502,680</b>	<b>135,176</b>	<b>6,472</b>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	17,883	19,014	116,450	707,709	0,235		89,100	7,930	47,160	176,123	24,379	2,306
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>23,483</b>	<b>24,014</b>	<b>125,850</b>	<b>812,709</b>	<b>0,295</b>	<b>1,800</b>	<b>129,100</b>	<b>7,930</b>	<b>289,160</b>	<b>364,123</b>	<b>54,379</b>	<b>2,706</b>
<b>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</b>		<b>1 790,000</b>	<b>74,458</b>	<b>75,629</b>	<b>328,706</b>	<b>2 300,213</b>	<b>1,013</b>	<b>75,421</b>	<b>939,970</b>	<b>16,531</b>	<b>676,726</b>	<b>1 150,898</b>	<b>239,075</b>	<b>12,703</b>
День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Залезанка творожная с молоком сгущенным	180 / 20	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>37,202</b>	<b>21,868</b>	<b>88,479</b>	<b>710,031</b>	<b>0,258</b>	<b>13,108</b>	<b>131,820</b>	<b>2,347</b>	<b>375,120</b>	<b>509,430</b>	<b>86,940</b>	<b>5,214</b>
<i>Обед</i>														
75	Икра свекольная	100	1,690	5,144	12,770	88,078	0,031	10,285	12,640	2,923	31,740	44,038	21,115	1,393
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
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100 / 30	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	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
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
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,000</b>	<b>33,563</b>	<b>20,207</b>	<b>158,030</b>	<b>932,319</b>	<b>0,600</b>	<b>32,192</b>	<b>314,313</b>	<b>9,048</b>	<b>149,687</b>	<b>390,200</b>	<b>103,618</b>	<b>6,558</b>
<i>Полдник</i>														
415	Сдоба обыкновенная	150	14,092	11,086	99,746	554,462	0,204		35,000	5,314	35,580	126,580	20,360	1,836
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>14,292</b>	<b>11,137</b>	<b>112,789</b>	<b>607,850</b>	<b>0,205</b>	<b>0,100</b>	<b>35,500</b>	<b>5,314</b>	<b>40,530</b>	<b>134,820</b>	<b>24,760</b>	<b>2,695</b>
<b>Итого за Пятницу - 2 с 11 лет и старше</b>		<b>1 820,000</b>	<b>85,057</b>	<b>63,212</b>	<b>389,298</b>	<b>2 270,200</b>	<b>1,063</b>	<b>45,400</b>	<b>481,633</b>	<b>16,709</b>	<b>565,337</b>	<b>1 034,450</b>	<b>215,318</b>	<b>14,467</b>



Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	66,729	71,711	330,618	2 187,125	0,995	68,833	897,899	20,750	417,532	840,310	260,271	15,019
Вторник - 1	70,674	64,718	309,498	2 026,844	1,113	57,555	635,961	14,689	503,109	1 099,473	240,095	13,840
Среда - 1	77,891	73,886	318,922	2 176,829	1,078	55,780	662,804	18,613	239,455	1 014,170	349,433	15,181
Четверг - 1	109,948	110,535	300,278	2 541,603	1,379	54,150	1 019,552	18,749	837,210	1 765,338	374,343	20,169
Пятница - 1	71,243	77,738	386,609	2 369,619	1,065	39,577	462,453	18,287	533,980	917,900	194,358	12,844
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	79,297	79,718	329,185	2 260,404	1,126	55,179	735,734	18,218	506,257	1 127,438	283,700	15,411
Понедельник - 2	62,885	60,723	342,217	2 099,329	1,100	63,263	315,206	15,818	312,528	825,095	267,874	12,179
Вторник - 2	66,884	62,652	293,393	1 989,086	1,149	41,778	879,681	17,732	400,254	898,063	254,158	17,696
Среда - 2	64,342	69,785	308,023	1 996,571	1,077	201,523	470,066	17,197	622,381	989,220	278,008	12,070
Четверг - 2	74,458	75,629	328,706	2 300,213	1,013	75,421	939,970	16,531	676,726	1 150,898	239,075	12,703
Пятница - 2	85,057	63,212	359,298	2 270,200	1,063	45,400	481,633	16,709	565,337	1 034,450	215,318	14,467
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	70,725	66,400	326,327	2 131,080	1,080	85,477	617,311	16,797	515,445	979,545	250,887	13,823
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>75,011</i>	<i>73,059</i>	<i>327,756</i>	<i>2 195,742</i>	<i>1,103</i>	<i>70,328</i>	<i>676,523</i>	<i>17,508</i>	<i>510,851</i>	<i>1 053,492</i>	<i>267,294</i>	<i>14,617</i>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2 720</b>	<b>1,4</b>	<b>70</b>	<b>900</b>	<b>14</b>	<b>1 200</b>	<b>1 200</b>	<b>300</b>	<b>18</b>

Возрастная группа	Возрастная группа			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Вторник - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 1	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Пятница - 1	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Вторник - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 2	550,000	920,000	350,000	1 820,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>550</i>	<i>899</i>	<i>350</i>	<i>1 799</i>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>350</b>	<b>1 700</b>

