

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Филонов Т.В.

« 02 » октября 2023г.



**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании**

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
						367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
376	Чай без сахара	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный					472,866	0,319	1,142	493,455	2,152	222,345	480,176	52,924	6,807
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>29,339</i>	<i>28,731</i>	<i>23,962</i>									
<i>Промежуточное питание</i>									7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000					12,400	36,400	19,800	0,230
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	16,000	14,600	10,500	0,320
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	35,900	69,000	37,800	0,850
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>				
<i>Обед</i>										1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
						81,600	0,012	4,200			24,643	42,181	18,272	0,717
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	51,860	430,065	70,220	2,294
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	475,401	0,221	3,200	789,040	4,270	7,470	6,840	4,905	0,144
291	Плов с отварной птицей	240	31,392	18,899	43,160	10,755	0,005	0,180		0,248	32,850	56,250	18,000	1,260
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	116,550	0,180	0,180		0,135	950,591	557,536	120,397	4,835
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	765,058	0,484	28,203		8,431	141,423			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>38,007</i>	<i>29,999</i>	<i>81,753</i>						7,500	18,000	7,500	0,300
<i>Полдник</i>									7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
						87,000					259,500	208,000	37,500	0,500
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	659,168	1 314,712	248,621	12,992
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	149,000	0,080	14,000						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>1 562,724</i>	<i>0,932</i>	<i>44,325</i>	<i>1 518,146</i>	<i>14,033</i>				
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>						<i>1 635,000</i>	<i>76,806</i>	<i>65,510</i>	<i>160,755</i>	<i>1 562,724</i>				

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
						68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
173	Каша геркулесовая 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
376	Чай без сахара	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный					375,173	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>16,822</i>	<i>11,626</i>	<i>50,209</i>									
<i>Промежуточное питание</i>									7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>								
<i>Обед</i>										1,831	17,570	19,360	10,370	0,904
						60,230	0,013	5,600	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
65	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	5,078	129,121	0,193	7,604	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	250,261	0,146	3,900			17,142	93,245	36,953	1,452
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	121,889	0,192	32,076			6,950	9,340	5,000	0,850
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	32,850	56,250	18,000	1,260
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	116,550	0,180	0,180		0,135	141,924	398,394	124,805	7,739
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	681,269	0,727	51,460	207,631	6,922				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>24,335</i>	<i>28,763</i>	<i>80,414</i>						7,500	18,000	7,500	0,300
<i>Полдник</i>									7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
						87,000					259,500	208,000	37,500	0,500
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	659,168	1 082,072	297,931	12,935
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	149,000	0,080	14,000						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>1 383,642</i>	<i>1,244</i>	<i>68,019</i>	<i>289,286</i>	<i>10,900</i>				
<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>						<i>1 705,000</i>	<i>50,327</i>	<i>47,209</i>	<i>186,313</i>	<i>1 383,642</i>				



День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	26,785	191,541	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>14,700</i>	<i>13,310</i>	<i>46,332</i>	<i>367,326</i>	<i>0,297</i>	<i>3,640</i>	<i>85,255</i>	<i>0,389</i>	<i>359,345</i>	<i>337,966</i>	<i>65,994</i>	<i>3,035</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080		65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>25,713</i>	<i>30,310</i>	<i>78,714</i>	<i>692,930</i>	<i>0,794</i>	<i>12,470</i>	<i>339,881</i>	<i>4,800</i>	<i>99,866</i>	<i>408,974</i>	<i>168,943</i>	<i>8,144</i>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080		14,000		252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>		<i>14,000</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 705,000</i>	<i>49,873</i>	<i>50,400</i>	<i>180,086</i>	<i>1 385,056</i>	<i>1,220</i>	<i>31,090</i>	<i>499,236</i>	<i>8,639</i>	<i>754,611</i>	<i>1 023,940</i>	<i>310,237</i>	<i>12,529</i>
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>12,374</i>	<i>65,289</i>	<i>444,037</i>	<i>0,280</i>	<i>0,471</i>	<i>78,055</i>	<i>1,270</i>	<i>305,605</i>	<i>278,696</i>	<i>42,974</i>	<i>3,388</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	1 140,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>27,585</i>	<i>22,941</i>	<i>70,551</i>	<i>609,040</i>	<i>0,681</i>	<i>45,143</i>	<i>1 321,431</i>	<i>7,247</i>	<i>114,403</i>	<i>398,782</i>	<i>129,114</i>	<i>5,580</i>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080		14,000		252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>		<i>14,000</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 665,000</i>	<i>54,359</i>	<i>42,095</i>	<i>190,880</i>	<i>1 377,877</i>	<i>1,090</i>	<i>60,594</i>	<i>1 473,586</i>	<i>11,967</i>	<i>715,408</i>	<i>954,478</i>	<i>247,388</i>	<i>10,318</i>

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
					264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036	
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	103,600	0,160	0,160		29,200	50,000	16,000	1,120	
		40	3,400	1,320	19,320	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066
<i>Итого за Завтрак</i>		390,000	27,119	13,513	33,599	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066
<i>Промежуточное питание</i>								7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
					20,415	87,000				12,400	36,400	19,800	0,230	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	16,000	14,600	10,500	0,320
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	26,625	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
<i>Обед</i>									1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
					5,400	81,600	0,012	4,200		1,926	25,723	40,781	18,212	0,803
82	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803
294	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	200	1,432	4,183	8,585	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	155,185	104,066	3,493
173	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	160,160	0,224			0,416	11,504	8,240	4,400	0,820
376	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	717,723	0,597	22,349	217,491	6,500	128,733	433,524	172,722	8,528
<i>Итого за Обед</i>		725,000	29,399	31,421	77,097	717,723	0,597	22,349	217,491	6,500	128,733	433,524	172,722	8,528
<i>Полдник</i>								7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
					20,415	87,000				252,000	190,000	30,000	0,200	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	1,110	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
<i>Итого за Полдник</i>		350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>		1 635,000	65,978	51,714	165,736	1 412,639	0,990	38,080	370,946	11,255	587,548	1 023,000	296,526	12,944
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
					68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
					201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636	
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	30,812	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910	
376	Каша геркулесовая без сахара	200	0,222	0,057	0,077	103,600	0,160	0,160		29,200	50,000	16,000	1,120	
	Чай без сахара	40	3,400	1,320	19,320	375,173	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	375,173	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866
<i>Итого за Завтрак</i>		460,000	16,822	11,626	50,209	375,173	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866
<i>Промежуточное питание</i>								7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
					20,415	87,000				12,400	36,400	19,800	0,230	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	16,000	14,600	10,500	0,320
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
<i>Обед</i>									0,060	22,200	25,800	13,200	0,840	
					5,280	25,200	0,012	6,000		1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
33	Свекла отварная	60	0,900	0,060	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
88/2011	Ши из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	804,967	0,681	31,897	257,972	6,791	137,202	321,951	85,292	6,392
<i>Итого за Обед</i>		755,000	25,901	35,340	95,049	804,967	0,681	31,897	257,972	6,791	137,202	321,951	85,292	6,392
<i>Полдник</i>								7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
					20,415	87,000				252,000	190,000	30,000	0,200	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	1,110	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
<i>Итого за Полдник</i>		350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>		1 735,000	51,893	53,786	200,948	1 507,340	1,198	48,456	339,627	10,769	798,311	1 005,629	258,418	11,588
День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
					1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	12,535	250,261	0,146	3,900		2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	63,574	527,706	0,564	7,171	47,555	3,168	87,309	365,451	154,720	7,341	
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>510,000</i>	<i>22,488</i>	<i>20,199</i>										
			<i>Промежуточное питание</i>												
					20,415	87,000				7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850	
<i>Итого за Промежуточное питание</i>			<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>										
			<i>Обед</i>												
					6,993	33,870	0,040	3,090	1 174,980	0,558	24,990	40,110	27,960	0,591	
63	Салат из моркови с курагой	60	1,053	0,075	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479	
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	60,864	532,457	0,461	32,747	1 789,331	4,961	113,742	328,259	108,327	4,926	
<i>Итого за Обед</i>			<i>685,000</i>	<i>22,103</i>	<i>22,116</i>										
			<i>Полдник</i>												
					20,415	87,000				7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	1 910,986	11,579	496,451	970,710	338,347	13,617	
<i>Итого за Полдник</i>			<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>										
<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>			<i>1 715,000</i>	<i>54,051</i>	<i>49,095</i>	<i>179,478</i>	<i>1 384,963</i>	<i>1,154</i>	<i>54,898</i>	<i>1 910,986</i>	<i>11,579</i>	<i>496,451</i>	<i>970,710</i>	<i>338,347</i>	<i>13,617</i>
<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
					0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636	
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	51,059	465,073	0,462	3,519	269,855	1,408	230,709	478,078	101,726	6,196	
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>490,000</i>	<i>24,367</i>	<i>17,911</i>										
			<i>Промежуточное питание</i>												
					20,415	87,000				7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300	
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830	
<i>Итого за Промежуточное питание</i>			<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>										
			<i>Обед</i>												
					3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	8,585	88,432	0,062	16,443	172,351	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953	
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452	
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	60,690	501,495	0,590	66,155	665,469	5,958	160,038	519,642	156,443	5,948	
<i>Итого за Обед</i>			<i>755,000</i>	<i>31,615</i>	<i>26,394</i>										
			<i>Полдник</i>												
					20,415	87,000				7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	951,224	10,446	678,147	1 268,420	333,169	13,474	
<i>Итого за Полдник</i>			<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>										
<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>			<i>1 765,000</i>	<i>65,152</i>	<i>51,125</i>	<i>167,439</i>	<i>1 293,768</i>	<i>1,173</i>	<i>84,554</i>	<i>951,224</i>	<i>10,446</i>	<i>678,147</i>	<i>1 268,420</i>	<i>333,169</i>	<i>13,474</i>

Возрастная группа с 7 до 11 лет				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
Понедельник - 1 неделя	76,806	65,510	160,755	1 562,724	0,932	44,325	1 518,146	14,033	659,168	1 314,712	248,621	12,992
Вторник - 1 неделя	50,327	47,209	186,313	1 383,642	1,244	68,019	289,286	10,900	803,033	1 082,072	297,931	12,935
Среда - 1 неделя	54,372	54,352	180,084	1 435,250	1,073	69,517	1 967,426	14,644	498,872	977,882	340,262	14,677
Четверг - 1 неделя	47,566	43,979	184,091	1 332,155	0,879	68,564	603,306	10,479	708,287	887,816	215,330	9,654
Пятница - 1 неделя	49,873	50,400	180,086	1 385,056	1,220	31,090	499,236	8,639	754,611	1 023,940	310,237	12,529
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,789	52,290	178,266	1 419,765	1,070	56,303	975,480	11,739	684,794	1 057,284	282,476	12,557
Понедельник - 2 неделя	54,359	42,095	190,880	1 377,877	1,090	60,594	1 473,586	11,967	715,408	954,478	247,388	10,318
Вторник - 2 неделя	65,978	51,714	165,736	1 412,639	0,990	38,080	370,946	11,255	587,548	1 023,000	296,526	12,944
Среда - 2 неделя	51,893	53,786	200,948	1 507,340	1,198	48,456	339,627	10,769	798,311	1 005,629	258,418	11,588
Четверг - 2 неделя	54,051	49,095	179,478	1 384,963	1,154	54,898	1 910,986	11,579	496,451	970,710	338,347	13,617
Пятница - 2 неделя	65,152	51,125	167,439	1 293,768	1,173	84,554	951,224	10,446	678,147	1 268,420	333,169	13,474
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	58,287	49,563	180,896	1 395,317	1,121	57,316	1 009,274	11,203	655,173	1 044,447	294,770	12,388
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>57,038</i>	<i>50,927</i>	<i>179,581</i>	<i>1 407,541</i>	<i>1,096</i>	<i>56,810</i>	<i>992,377</i>	<i>11,471</i>	<i>669,984</i>	<i>1 050,866</i>	<i>288,623</i>	<i>12,473</i>

Возрастная группа с 7 до 11 лет					
	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Вторник - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 715,000
Среда - 1 неделя	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Четверг - 1 неделя	420,000	170,000	685,000	350,000	1 625,000
Пятница - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Понедельник - 2 неделя	420,000	170,000	725,000	350,000	1 665,000
Вторник - 2 неделя	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Среда - 2 неделя	460,000	170,000	755,000	350,000	1 735,000
Четверг - 2 неделя	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Пятница - 2 неделя	490,000	170,000	755,000	350,000	1 765,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>451</i>	<i>170</i>	<i>719</i>	<i>350</i>	<i>1 690</i>

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
		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
210	Омлет натуральный	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
376	Чай без сахара	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>440,000</i>	<i>37,859</i>	<i>38,135</i>	<i>25,465</i>	<i>597,686</i>	<i>0,371</i>	<i>1,428</i>	<i>656,855</i>	<i>2,974</i>	<i>283,085</i>	<i>619,336</i>	<i>63,444</i>	<i>8,381</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
		150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
		100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Плов с отварной птицей	280	36,625	22,053	50,351	554,662	0,258	3,733	920,550	4,983	60,491	501,739	81,923	2,676
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>45,600</i>	<i>38,304</i>	<i>102,172</i>	<i>958,159</i>	<i>0,606</i>	<i>36,815</i>	<i>1 122,861</i>	<i>10,930</i>	<i>182,804</i>	<i>673,530</i>	<i>148,820</i>	<i>6,103</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 480,000</i>	<i>86,259</i>	<i>82,834</i>	<i>154,262</i>	<i>1 731,645</i>	<i>1,026</i>	<i>39,223</i>	<i>1 846,316</i>	<i>17,054</i>	<i>501,789</i>	<i>1 361,866</i>	<i>250,064</i>	<i>15,334</i>
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
		20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
		150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
		100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
65	Салат из свеклы с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>28,920</i>	<i>35,237</i>	<i>100,700</i>	<i>839,570</i>	<i>0,888</i>	<i>64,026</i>	<i>255,131</i>	<i>8,860</i>	<i>176,782</i>	<i>481,801</i>	<i>154,473</i>	<i>9,561</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 560,000</i>	<i>51,102</i>	<i>54,886</i>	<i>190,717</i>	<i>1 469,116</i>	<i>1,423</i>	<i>66,937</i>	<i>334,086</i>	<i>12,738</i>	<i>620,445</i>	<i>1 026,437</i>	<i>311,159</i>	<i>14,946</i>



День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>26,188</i>	<i>25,030</i>	<i>75,324</i>	<i>632,247</i>	<i>0,553</i>	<i>6,775</i>	<i>84,575</i>	<i>5,664</i>	<i>87,000</i>	<i>415,266</i>	<i>175,183</i>	<i>8,469</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
63	Салат из моркови с курагой	100	1,755	0,125	11,658	56,462	0,067	5,150	1 958,329	0,930	41,658	66,857	46,605	0,985
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>28,101</i>	<i>30,077</i>	<i>79,829</i>	<i>704,675</i>	<i>0,627</i>	<i>60,139</i>	<i>2 728,380</i>	<i>7,220</i>	<i>167,391</i>	<i>442,688</i>	<i>156,037</i>	<i>7,558</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 570,000</i>	<i>57,089</i>	<i>61,502</i>	<i>181,778</i>	<i>1 512,722</i>	<i>1,229</i>	<i>67,894</i>	<i>2 879,555</i>	<i>16,034</i>	<i>290,291</i>	<i>926,954</i>	<i>369,020</i>	<i>16,877</i>
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>19,722</i>	<i>14,303</i>	<i>75,067</i>	<i>510,527</i>	<i>0,332</i>	<i>0,535</i>	<i>88,955</i>	<i>1,430</i>	<i>344,475</i>	<i>316,786</i>	<i>49,444</i>	<i>3,812</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,331	4,336	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	78,030	21,232	0,827
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>27,022</i>	<i>32,635</i>	<i>81,760</i>	<i>730,337</i>	<i>0,620</i>	<i>73,062</i>	<i>761,685</i>	<i>8,320</i>	<i>152,283</i>	<i>436,567</i>	<i>126,974</i>	<i>6,380</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>49,254</i>	<i>53,373</i>	<i>184,102</i>	<i>1 419,064</i>	<i>0,993</i>	<i>74,477</i>	<i>859,040</i>	<i>12,530</i>	<i>524,658</i>	<i>816,053</i>	<i>213,918</i>	<i>11,022</i>



День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
		200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
223	Запеканка творожная	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
376	Чай без сахара	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Хлеб ржано-пшеничный													
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</i>	<i>0,335</i>	<i>0,951</i>	<i>106,955</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
		150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Орех грецкий	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Сухофрукты (курага)	10												
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
		100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
	Икра овощная	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925
294	Шницель рубленный из мяса птицы	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
376	Чай без сахара	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Хлеб ржано-пшеничный													
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>34,822</i>	<i>38,961</i>	<i>97,262</i>	<i>893,101</i>	<i>0,737</i>	<i>29,686</i>	<i>264,411</i>	<i>8,608</i>	<i>167,258</i>	<i>524,391</i>	<i>211,671</i>	<i>10,304</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>73,381</i>	<i>63,801</i>	<i>166,829</i>	<i>1 557,077</i>	<i>1,121</i>	<i>31,617</i>	<i>437,966</i>	<i>13,638</i>	<i>415,023</i>	<i>1 002,117</i>	<i>310,965</i>	<i>14,821</i>
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
		20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Сыр порционный	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
173	Каша геркулесовая 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
376	Чай без сахара	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Хлеб ржано-пшеничный													
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
		150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
338	Фрукты (яблоки зеленые)	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Орех грецкий	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Сухофрукты (чернослив)	10												
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
		100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000		0,100	37,000	43,000	22,000	1,400
33	Свекла отварная	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
268	Биточки мясные с томатным соусом	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
202	Рожки отварные	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
349	Компот из свежих яблок без сахара	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Хлеб ржано-пшеничный													
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>30,882</i>	<i>39,617</i>	<i>118,127</i>	<i>956,177</i>	<i>0,821</i>	<i>41,330</i>	<i>304,033</i>	<i>7,615</i>	<i>175,521</i>	<i>394,346</i>	<i>109,106</i>	<i>7,951</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 590,000</i>	<i>53,064</i>	<i>59,266</i>	<i>208,144</i>	<i>1 585,723</i>	<i>1,356</i>	<i>44,241</i>	<i>382,988</i>	<i>11,493</i>	<i>619,184</i>	<i>938,982</i>	<i>265,792</i>	<i>13,336</i>
День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
		30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210		
294	Горошек зеленый отварной	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
173	Котлеты рубленные из мяса птицы	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164		
376	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910		
	Чай без сахара	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>25,687</i>	<i>23,544</i>	<i>75,120</i>	<i>616,926</i>	<i>0,657</i>	<i>7,701</i>	<i>55,055</i>	<i>3,764</i>	<i>99,380</i>	<i>421,016</i>	<i>181,023</i>	<i>8,433</i>		
			<i>Промежуточное питание</i>													
		150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
			<i>Обед</i>													
		100	1,755	0,125	11,658	56,462	0,067	5,150	1 958,329	0,930	41,658	66,857	46,605	0,985		
63	Салат из моркови с курагой	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086		
289	Рагу овощное из птицы	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144		
348	Компот из сухофруктов	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
<i>Итого за Обед</i>		<i>840,000</i>	<i>28,222</i>	<i>27,955</i>	<i>80,124</i>	<i>687,229</i>	<i>0,608</i>	<i>42,261</i>	<i>2 726,100</i>	<i>6,497</i>	<i>151,520</i>	<i>428,816</i>	<i>147,221</i>	<i>6,454</i>		
<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>		<i>1 570,000</i>	<i>56,709</i>	<i>57,894</i>	<i>181,869</i>	<i>1 479,955</i>	<i>1,314</i>	<i>50,942</i>	<i>2 847,755</i>	<i>13,411</i>	<i>286,800</i>	<i>918,832</i>	<i>366,044</i>	<i>15,737</i>		
<b>День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</b>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
		50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
209	Яйцо отварное	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045		
173	Каша геркулесовая без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940		
376	Чай с лимоном без сахара	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>27,217</i>	<i>19,499</i>	<i>63,592</i>	<i>541,246</i>	<i>0,560</i>	<i>3,871</i>	<i>274,655</i>	<i>1,608</i>	<i>272,763</i>	<i>547,036</i>	<i>122,786</i>	<i>6,885</i>		
			<i>Промежуточное питание</i>													
		150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300		
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300		
<i>Итого за Промежуточное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>		
			<i>Обед</i>													
		100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620		
45	Салат из белокочанной капусты	250	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,943	69,491	23,032	1,165		
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	130	22,027	19,092	1,479	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222		
229	Рыба, тушенная с овощами	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741		
125	Картофель отварной	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820		
376	Чай без сахара	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
<i>Итого за Обед</i>		<i>900,000</i>	<i>37,142</i>	<i>32,300</i>	<i>77,654</i>	<i>630,714</i>	<i>0,737</i>	<i>87,621</i>	<i>927,919</i>	<i>7,737</i>	<i>201,265</i>	<i>620,665</i>	<i>191,518</i>	<i>7,248</i>		
<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>		<i>1 620,000</i>	<i>66,869</i>	<i>58,234</i>	<i>168,521</i>	<i>1 350,160</i>	<i>1,338</i>	<i>92,372</i>	<i>1 210,974</i>	<i>12,125</i>	<i>501,928</i>	<i>1 230,401</i>	<i>351,804</i>	<i>14,963</i>		

Возрастная группа с 11 лет и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
Понедельник - 1 неделя	86,259	82,834	154,262	1 731,645	1,026	39,223	1 846,316	17,054	501,789	1 361,866	250,064	15,334
Вторник - 1 неделя	51,102	54,886	190,717	1 469,116	1,423	66,937	334,086	12,738	620,445	1 026,437	311,159	14,946
Среда - 1 неделя	57,089	61,502	181,778	1 512,722	1,229	67,894	2 879,555	16,034	290,291	926,954	369,020	16,877
Четверг - 1 неделя	49,254	53,373	184,102	1 419,064	0,993	74,477	859,040	12,530	524,658	816,053	213,918	11,022
Пятница - 1 неделя	49,213	58,251	176,470	1 434,155	1,330	23,045	662,736	10,396	547,406	935,951	318,830	13,782
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,583	62,169	177,466	1 513,340	1,200	54,315	1 316,347	13,750	496,918	1 013,452	292,598	14,392
Понедельник - 2 неделя	55,155	47,053	190,991	1 422,327	1,235	57,203	2 259,426	13,006	524,350	875,440	253,112	11,651
Вторник - 2 неделя	73,381	63,801	166,829	1 557,077	1,121	31,617	437,966	13,638	415,023	1 002,117	310,965	14,821
Среда - 2 неделя	53,064	59,266	208,144	1 585,723	1,356	44,241	382,988	11,493	619,184	938,982	265,792	13,336
Четверг - 2 неделя	56,709	57,894	181,869	1 479,955	1,314	50,942	2 847,755	13,411	286,800	918,832	366,044	15,737
Пятница - 2 неделя	66,869	58,234	168,521	1 350,160	1,338	92,372	1 210,974	12,125	501,928	1 230,401	351,804	14,963
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,036	57,250	183,271	1 479,048	1,273	55,275	1 427,822	12,735	469,457	993,154	309,543	14,102
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>59,810</b>	<b>59,710</b>	<b>180,369</b>	<b>1 496,194</b>	<b>1,237</b>	<b>54,795</b>	<b>1 372,085</b>	<b>13,243</b>	<b>483,188</b>	<b>1 003,303</b>	<b>301,071</b>	<b>14,247</b>

Возрастная группа с 11 лет и старше				Итого за день
	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	
Понедельник - 1 неделя	440,000	170,000	870,000	1 480,000
Вторник - 1 неделя	520,000	170,000	870,000	1 560,000
Среда - 1 неделя	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Четверг - 1 неделя	450,000	170,000	840,000	1 460,000
Пятница - 1 неделя	520,000	170,000	855,000	1 545,000
Понедельник - 2 неделя	450,000	170,000	870,000	1 490,000
Вторник - 2 неделя	450,000	170,000	870,000	1 490,000
Среда - 2 неделя	520,000	170,000	900,000	1 590,000
Четверг - 2 неделя	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Пятница - 2 неделя	550,000	170,000	900,000	1 620,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>502</b>	<b>170</b>	<b>866</b>	<b>1 538</b>