

СОГЛАСОВАНО



Директор

И.В. Вишова  
«ИЗ» «Кварце» 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Т.В. Фионов  
«ИЗ» 2023 г.



**Циклическое десятидневное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания обучающихся общеобразовательных учреждений г.Красноярска**

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13.692	10.997	45.892	338.752	0.119	0.200	77.500	1.150	270.910	219.550	22.090	1.358
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
338	Фрукт (яблоко)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>540.000</i>	<i>17.412</i>	<i>11.848</i>	<i>90.375</i>	<i>542.540</i>	<i>0.200</i>	<i>12.300</i>	<i>78.000</i>	<i>1.830</i>	<i>303.060</i>	<i>266.990</i>	<i>42.890</i>	<i>5.297</i>

	Горошек зеленый отварной	60	1.860	0.120	3.900	24.000	0.066	6.000		0.120	12.000	37.200	12.600	0.420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4.210	4.743	12.315	94.084	0.070	16.455	175.672	2.014	29.876	60.614	18.486	0.963
289	Рагу овощное из птицы	200	19.293	6.802	24.470	213.091	0.191	23.033	411.620	3.014	31.010	201.440	95.020	2.339
348	Компот из абрикосов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470	6.840	4.905	0.192
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700.000</b>	<b>30.427</b>	<b>12.895</b>	<b>88.198</b>	<b>553.970</b>	<b>0.485</b>	<b>45.788</b>	<b>587.292</b>	<b>5.816</b>	<b>108.256</b>	<b>363.094</b>	<b>147.211</b>	<b>5.084</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с яблоком	100	8.012	10.749	51.067	333.487	0.124	2.933	31.937	4.680	24.561	84.104	14.222	1.741
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300.000</b>	<b>8.248</b>	<b>10.804</b>	<b>64.230</b>	<b>388.235</b>	<b>0.126</b>	<b>4.633</b>	<b>32.517</b>	<b>4.688</b>	<b>31.111</b>	<b>93.224</b>	<b>19.102</b>	<b>2.624</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1,540.000</b>	<b>56.087</b>	<b>35.547</b>	<b>242.803</b>	<b>1,484.745</b>	<b>0.811</b>	<b>62.721</b>	<b>697.809</b>	<b>12.334</b>	<b>442.427</b>	<b>723.308</b>	<b>209.203</b>	<b>13.005</b>
<b>День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000	192.000	12.000	2.500
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5.448	5.656	37.723	224.231	0.069	1.235	35.000	0.192	121.680	144.450	32.520	0.527
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Батон	50	3.500	0.500	23.000	110.000	0.055			0.850	9.500	32.500	6.500	0.600
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500.000</b>	<b>23.298</b>	<b>18.957</b>	<b>76.866</b>	<b>571.619</b>	<b>0.215</b>	<b>1.985</b>	<b>295.500</b>	<b>1.642</b>	<b>251.130</b>	<b>422.190</b>	<b>62.420</b>	<b>4.536</b>
<b>Обед</b>														
	Огурцы солёные порционные	60	0.480	0.060	1.020	7.800	0.012	3.000	3.000	0.060	13.800	14.400	8.400	0.360
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4.178	2.314	12.540	73.094	0.059	5.005	170.832	1.127	13.336	45.824	10.046	0.603
234	Котлеты рыбные	90	15.394	11.329	15.739	151.621	0.165	1.017	34.400	1.369	53.993	213.008	45.531	1.398
128	Картофельное пюре	150	3.249	3.833	23.153	140.182	0.173	27.995	19.000	0.040	40.220	96.820	34.510	1.332
349	Компот из сухофруктов	180	0.054	0.018	12.894	51.984	0.001	0.079	3.042	0.037	2.623	1.782	1.400	0.085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740.000</b>	<b>28.185</b>	<b>18.784</b>	<b>94.596</b>	<b>572.881</b>	<b>0.563</b>	<b>37.216</b>	<b>230.274</b>	<b>3.053</b>	<b>151.872</b>	<b>428.834</b>	<b>116.087</b>	<b>4.948</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8.828	10.697	49.042	310.755	0.134	20.800	31.937	4.686	48.982	101.314	20.315	1.463
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200		14.000	8.000	0.600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300.000</b>	<b>9.928</b>	<b>10.897</b>	<b>73.442</b>	<b>412.755</b>	<b>0.154</b>	<b>24.800</b>	<b>31.937</b>	<b>4.886</b>	<b>48.982</b>	<b>115.314</b>	<b>28.315</b>	<b>2.063</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1,540.000</b>	<b>61.411</b>	<b>48.638</b>	<b>244.904</b>	<b>1,557.255</b>	<b>0.932</b>	<b>64.001</b>	<b>557.711</b>	<b>9.581</b>	<b>451.984</b>	<b>966.338</b>	<b>206.822</b>	<b>11.547</b>
<b>День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														

	Икра овощная	30	0.510	2.700	2.700	40.800	0.006	2.100		0.930	12.300	11.100	4.500	0.210	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17.046	15.169	13.861	251.972	0.158	0.540		1.986	22.752	161.081	21.797	1.143	
173	Каша гречневая вязкая	150	4.695	4.122	21.180	140.401	0.160		16.000	0.336	12.040	112.210	74.220	2.516	
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883	
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510.000</b>	<b>25.527</b>	<b>22.366</b>	<b>70.584</b>	<b>581.921</b>	<b>0.370</b>	<b>4.340</b>	<b>16.580</b>	<b>3.700</b>	<b>61.642</b>	<b>319.511</b>	<b>110.997</b>	<b>5.192</b>	
<b>Обед</b>															
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	
96	Рассольник московский	200	4.142	4.080	10.706	88.528	0.069	7.385	156.494	1.542	20.640	64.499	14.512	0.716	
265	Плов из мяса	200	13.943	28.426	38.576	452.021	0.402	2.326	263.040	3.244	20.050	205.200	50.800	1.966	
349	Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	15.504	64.800	0.011	3.600		0.072	5.760	3.960	3.240	0.828	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840	
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700.000</b>	<b>23.979</b>	<b>37.989</b>	<b>100.237</b>	<b>812.419</b>	<b>0.673</b>	<b>19.531</b>	<b>580.164</b>	<b>7.111</b>	<b>86.250</b>	<b>357.419</b>	<b>96.847</b>	<b>5.145</b>	
<b>Полдник</b>															
424	Булочка домашняя	100	12.303	12.757	77.633	474.059	0.175		59.400	5.310	32.250	129.415	17.783	1.767	
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300.000</b>	<b>12.503</b>	<b>12.808</b>	<b>90.676</b>	<b>527.447</b>	<b>0.176</b>	<b>0.100</b>	<b>59.900</b>	<b>5.310</b>	<b>37.200</b>	<b>137.655</b>	<b>22.183</b>	<b>2.626</b>	
<b>Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1,510.000</b>	<b>62.009</b>	<b>73.163</b>	<b>261.497</b>	<b>1,921.787</b>	<b>1.219</b>	<b>23.971</b>	<b>656.644</b>	<b>16.121</b>	<b>185.092</b>	<b>814.585</b>	<b>230.027</b>	<b>12.963</b>	
<b>День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</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	
<b>Завтрак</b>															
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	
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440	
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510.000</b>	<b>32.437</b>	<b>30.664</b>	<b>58.079</b>	<b>642.351</b>	<b>0.278</b>	<b>14.171</b>	<b>512.900</b>	<b>2.712</b>	<b>334.850</b>	<b>550.230</b>	<b>62.440</b>	<b>7.996</b>	
<b>Обед</b>															
75	Икра морковная	60	0.940	3.086	6.955	50.243	0.034	4.311	750.840	1.865	15.324	30.887	18.621	0.575	
102	Суп картофельный с горохом	200	7.698	5.547	17.651	136.724	0.207	7.605	170.832	2.453	33.816	105.684	31.016	1.816	
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	90	21.531	5.771	1.312	143.351	0.067	0.028	15.100	1.860	17.662	159.930	78.436	1.318	
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4.691	4.176	33.516	190.551	0.061		20.000	0.600	23.880	163.750	20.220	0.939	
349	Компот из изюма	180	0.414	0.090	25.317	104.445	0.027			0.090	14.400	23.220	7.560	0.581	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840	
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330	
<b>Итого за Обед</b>		<b>740.000</b>	<b>40.104</b>	<b>19.900</b>	<b>114.001</b>	<b>773.514</b>	<b>0.549</b>	<b>12.064</b>	<b>956.772</b>	<b>7.288</b>	<b>132.982</b>	<b>540.471</b>	<b>172.053</b>	<b>6.399</b>	

<b>Полдник</b>														
415	Крендель сахарный	100	10.556	13.681	67.915	436.566	0.154		43.285	5.930	26.787	108.713	15.516	1.483
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000	188.000	30.000	0.200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300.000</b>	<b>16.156</b>	<b>18.681</b>	<b>77.315</b>	<b>541.566</b>	<b>0.214</b>	<b>1.800</b>	<b>83.285</b>	<b>5.930</b>	<b>268.787</b>	<b>296.713</b>	<b>45.516</b>	<b>1.683</b>
<b>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1,550.000</b>	<b>88.697</b>	<b>69.245</b>	<b>249.395</b>	<b>1,957.431</b>	<b>1.041</b>	<b>28.035</b>	<b>1,552.957</b>	<b>15.930</b>	<b>736.619</b>	<b>1,387.414</b>	<b>280.009</b>	<b>16.078</b>
<b>День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет</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
<b>Завтрак</b>														
	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
	Вафли	40	1.800	8.800	28.000	88.000								
175	Каша молочная "Дружба"	200	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
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500.000</b>	<b>15.855</b>	<b>21.185</b>	<b>80.248</b>	<b>465.956</b>	<b>0.179</b>	<b>1.480</b>	<b>85.155</b>	<b>0.939</b>	<b>335.745</b>	<b>312.866</b>	<b>54.594</b>	<b>2.386</b>
<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы с сыром	60	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	120	14.085	18.579	17.578	284.692	0.132	1.188	61.520	3.654	35.310	136.510	20.070	1.614
202	Рожки отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	0.099		16.000	0.910	19.340	53.160	9.720	0.994
1008	Напиток из лимона	180	0.126	0.014	22.376	92.540	0.006	5.600	0.280	0.028	5.600	3.080	1.680	0.150
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
<b>Итого за Обед</b>		<b>770.000</b>	<b>31.846</b>	<b>32.223</b>	<b>126.234</b>	<b>902.592</b>	<b>0.478</b>	<b>29.256</b>	<b>262.111</b>	<b>8.278</b>	<b>184.543</b>	<b>366.921</b>	<b>79.172</b>	<b>5.525</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8.622	10.770	51.696	320.725	0.156	6.866	31.937	4.642	30.795	104.686	20.021	1.463
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>10.272</b>	<b>12.071</b>	<b>67.139</b>	<b>401.113</b>	<b>0.177</b>	<b>7.616</b>	<b>42.437</b>	<b>4.642</b>	<b>95.745</b>	<b>157.926</b>	<b>31.421</b>	<b>2.372</b>
<b>Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1,570.000</b>	<b>57.973</b>	<b>65.479</b>	<b>273.621</b>	<b>1,769.661</b>	<b>0.834</b>	<b>38.352</b>	<b>389.703</b>	<b>13.859</b>	<b>616.033</b>	<b>837.713</b>	<b>165.187</b>	<b>10.283</b>
<b>День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</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
<b>Завтрак</b>														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
173	Каша пшеничная молочная	200	8.798	7.084	45.754	282.791	0.255	1.300	36.000	0.193	138.410	210.780	56.550	1.535
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
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570.000</b>	<b>12.358</b>	<b>15.265</b>	<b>89.087</b>	<b>546.679</b>	<b>0.337</b>	<b>13.400</b>	<b>76.500</b>	<b>1.213</b>	<b>172.560</b>	<b>261.220</b>	<b>76.950</b>	<b>5.534</b>

Обед														
	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
101	Суп картофельный с крупой	200	4.398	2.379	16.460	90.532	0.092	13.205	170.831	0.974	16.223	68.641	20.192	0.883
596	Азу из говядины	200	13.078	15.165	26.176	268.621	0.180	24.814	5.260	3.192	32.820	184.050	43.840	2.871
491	Компот из ягод замороженных (без смородины)	180	0.180	0.072	14.787	61.785	0.005	36.000	3.060	0.126	6.480	5.940	5.580	0.275
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
<b>Итого за Обед</b>		<b>700.000</b>	<b>23.506</b>	<b>24.246</b>	<b>92.073</b>	<b>650.738</b>	<b>0.442</b>	<b>78.339</b>	<b>179.151</b>	<b>6.572</b>	<b>108.023</b>	<b>337.831</b>	<b>94.812</b>	<b>5.619</b>
Полдник														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8.828	10.697	49.042	310.755	0.134	20.800	31.937	4.686	48.982	101.314	20.315	1.463
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>9.064</b>	<b>10.752</b>	<b>62.205</b>	<b>365.503</b>	<b>0.136</b>	<b>22.500</b>	<b>32.517</b>	<b>4.694</b>	<b>55.532</b>	<b>110.434</b>	<b>25.195</b>	<b>2.346</b>
<b>Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1,570.000</b>	<b>44.928</b>	<b>50.263</b>	<b>243.365</b>	<b>1,562.920</b>	<b>0.915</b>	<b>114.239</b>	<b>288.168</b>	<b>12.479</b>	<b>336.115</b>	<b>709.485</b>	<b>196.957</b>	<b>13.499</b>
День/неделя: Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
52	Свекла отварная	30	0.450	0.030	2.640	12.600	0.006	3.000	0.600	0.030	11.100	12.900	6.600	0.420
265	Плов из мяса	200	13.943	28.426	38.576	452.021	0.402	2.326	263.040	3.244	20.050	205.200	50.800	1.966
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.600	117.500	0.055			0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	Печенье	20	1.560	3.076	13.858	88.000	0.016		2.200	0.700	5.800	18.000	4.000	0.420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500.000</b>	<b>19.989</b>	<b>31.987</b>	<b>92.837</b>	<b>724.869</b>	<b>0.481</b>	<b>7.026</b>	<b>266.420</b>	<b>4.532</b>	<b>53.500</b>	<b>277.720</b>	<b>73.280</b>	<b>4.239</b>
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	60	2.575	5.120	6.129	81.054	0.061	7.170	330.000	1.736	15.390	53.346	15.492	0.719
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5.204	5.285	13.926	110.712	0.087	9.469	161.294	2.201	38.270	83.689	23.072	1.072
268	Котлеты рубленные из мяса	90	13.728	13.533	15.440	230.228	0.124	0.563		1.325	29.613	130.328	17.489	1.476
202	Рожки отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	0.099		16.000	0.910	19.340	53.160	9.720	0.994
487	Компот из яблок с лимоном	180	0.294	0.190	13.710	61.129	0.018	9.612	0.259	0.114	12.269	7.722	5.541	1.079
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740.000</b>	<b>33.045</b>	<b>29.014</b>	<b>119.399</b>	<b>853.805</b>	<b>0.542</b>	<b>26.934</b>	<b>507.553</b>	<b>6.706</b>	<b>142.782</b>	<b>385.245</b>	<b>87.514</b>	<b>6.510</b>
Полдник														
415	Крендель сахарный	100	10.556	13.681	67.915	436.566	0.154		43.285	5.930	26.787	108.713	15.516	1.483
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300.000</b>	<b>10.756</b>	<b>13.732</b>	<b>80.958</b>	<b>489.954</b>	<b>0.155</b>	<b>0.100</b>	<b>43.785</b>	<b>5.930</b>	<b>31.737</b>	<b>116.953</b>	<b>19.916</b>	<b>2.342</b>
<b>Итого за Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1,540.000</b>	<b>63.790</b>	<b>74.733</b>	<b>293.194</b>	<b>2,068.628</b>	<b>1.178</b>	<b>34.060</b>	<b>817.758</b>	<b>17.168</b>	<b>228.019</b>	<b>779.918</b>	<b>180.710</b>	<b>13.091</b>
День/неделя: Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели,	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			



№ рец.	блюдо	порции	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	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	200	6.671	11.611	29.459	249.641	0.176	1.300	60.000	0.580	141.680	192.150	52.920	1.247
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500.000</b>	<b>19.361</b>	<b>18.852</b>	<b>82.982</b>	<b>580.829</b>	<b>0.291</b>	<b>2.210</b>	<b>116.500</b>	<b>1.800</b>	<b>422.230</b>	<b>425.390</b>	<b>84.120</b>	<b>3.276</b>
<b>Обед</b>														
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
113	Суп-лапша домашняя	200	3.934	4.811	11.768	35.052	0.012	0.805	10.831	0.926	7.743	23.441	1.352	0.247
260	Гуляш из птицы	90	16.457	6.346	6.681	133.081	0.062	2.433	11.350	2.924	14.710	128.170	62.360	1.273
173	Каша гречневая вязкая	150	4.695	4.122	21.180	140.401	0.160		16.000	0.336	12.040	112.210	74.220	2.516
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.476	0.196	16.742	79.660	0.010	140.000	114.380	0.532	8.400	2.380	2.380	0.450
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740.000</b>	<b>31.312</b>	<b>20.814</b>	<b>91.822</b>	<b>595.264</b>	<b>0.435</b>	<b>149.458</b>	<b>313.191</b>	<b>6.971</b>	<b>82.693</b>	<b>349.961</b>	<b>168.607</b>	<b>6.121</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с яблоком	100	8.012	10.749	51.067	333.487	0.124	2.933	31.937	4.680	24.561	84.104	14.222	1.741
	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>9.112</b>	<b>10.949</b>	<b>75.467</b>	<b>435.487</b>	<b>0.144</b>	<b>6.933</b>	<b>31.937</b>	<b>4.880</b>	<b>24.561</b>	<b>98.104</b>	<b>22.222</b>	<b>2.341</b>
<b>Итого за Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1,540.000</b>	<b>59.785</b>	<b>50.615</b>	<b>250.271</b>	<b>1,611.580</b>	<b>0.870</b>	<b>158.601</b>	<b>461.628</b>	<b>13.651</b>	<b>529.484</b>	<b>873.455</b>	<b>274.949</b>	<b>11.738</b>

**День/неделя: Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0.210	0.030	0.570	3.300	0.009	2.100	9.000	0.030	5.100	9.000	4.200	0.150
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11.835	16.657	25.057	240.042	0.140	5.398	91.833	3.491	25.121	125.595	23.314	1.229
202	Рожки отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	0.099		16.000	0.910	19.340	53.160	9.720	0.994
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540.000</b>	<b>21.735</b>	<b>20.718</b>	<b>99.414</b>	<b>614.572</b>	<b>0.294</b>	<b>9.198</b>	<b>117.413</b>	<b>4.879</b>	<b>64.111</b>	<b>222.875</b>	<b>47.714</b>	<b>3.696</b>
<b>Обед</b>														
25	Салат "Степной"	60	1.107	5.120	6.217	68.940	0.048	6.250	280.650	2.307	12.510	31.240	14.300	0.448
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.314	4.774	11.887	93.183	0.081	20.450	175.321	2.006	28.713	62.003	18.534	0.869
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13.037	13.275	3.119	104.841	0.093	1.813	209.020	2.561	38.650	190.910	46.810	0.799
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.008	4.279	33.072	187.031	0.043		16.000	0.570	8.880	81.450	26.720	0.567
54-12ХН-2020	Напиток из облепихи	180	0.238	1.069	7.416	41.373	0.006	39.600	49.500	0.990	4.356	1.782	5.940	0.296
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840

	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740.000</b>	<b>27.534</b>	<b>29.747</b>	<b>90.961</b>	<b>643.568</b>	<b>0.424</b>	<b>68.233</b>	<b>730.491</b>	<b>8.854</b>	<b>121.009</b>	<b>424.385</b>	<b>128.504</b>	<b>4.149</b>
<b>Полдник</b>														
424	Булочка домашняя	100	12.303	12.757	77.633	474.059	0.175		59.400	5.310	32.250	129.415	17.783	1.767
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000	188.000	30.000	0.200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300.000</b>	<b>17.903</b>	<b>17.757</b>	<b>87.033</b>	<b>579.059</b>	<b>0.235</b>	<b>1.800</b>	<b>99.400</b>	<b>5.310</b>	<b>274.250</b>	<b>317.415</b>	<b>47.783</b>	<b>1.967</b>
<b>Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1,580.000</b>	<b>67.172</b>	<b>68.222</b>	<b>277.408</b>	<b>1,837.199</b>	<b>0.953</b>	<b>79.231</b>	<b>947.304</b>	<b>19.043</b>	<b>459.370</b>	<b>964.675</b>	<b>224.001</b>	<b>9.812</b>

**День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	25.067	14.586	36.460	382.421	0.116	0.700	92.200	1.200	196.520	302.180	34.870	1.119
382	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430	0.044	1.300	20.120	0.012	125.120	116.200	31.000	1.019
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530.000</b>	<b>32.227</b>	<b>18.566</b>	<b>84.802</b>	<b>644.251</b>	<b>0.240</b>	<b>14.000</b>	<b>112.320</b>	<b>2.132</b>	<b>348.440</b>	<b>457.580</b>	<b>81.870</b>	<b>5.258</b>
<b>Обед</b>														
	Кукуруза порционно	60	1.722	0.360	5.940	34.680	0.012	3.300	1.800	0.018	2.400	30.600	9.600	0.246
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	4.608	2.437	13.282	81.162	0.083	17.835	142.831	0.992	25.355	65.311	19.440	0.862
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17.213	15.766	11.280	256.841	0.153			2.153	20.770	160.100	21.200	1.094
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
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470	6.840	4.905	0.192
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
<b>Итого за Обед</b>		<b>740.000</b>	<b>31.856</b>	<b>23.626</b>	<b>101.168</b>	<b>735.660</b>	<b>0.579</b>	<b>49.430</b>	<b>163.631</b>	<b>3.871</b>	<b>124.115</b>	<b>416.671</b>	<b>105.855</b>	<b>4.896</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8.622	10.770	51.696	320.725	0.156	6.866	31.937	4.642	30.795	104.686	20.021	1.463
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300.000</b>	<b>8.822</b>	<b>10.821</b>	<b>64.739</b>	<b>374.113</b>	<b>0.157</b>	<b>6.966</b>	<b>32.437</b>	<b>4.642</b>	<b>35.745</b>	<b>112.926</b>	<b>24.421</b>	<b>2.322</b>
<b>Итого за Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет</b>		<b>1,570.000</b>	<b>72.905</b>	<b>53.013</b>	<b>250.709</b>	<b>1,754.024</b>	<b>0.976</b>	<b>70.396</b>	<b>308.388</b>	<b>10.645</b>	<b>508.300</b>	<b>987.177</b>	<b>212.146</b>	<b>12.476</b>

**Возрастная группа от 7 до 11 лет**

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	###	35.547	242.803	1,484.745	0.811	62.721	697.809	12.334	442.427	723.308	209.203	13.005
Вторник - 1 неделя	###	48.638	244.904	1,557.255	0.932	64.001	557.711	9.581	451.984	966.338	206.822	11.547
Среда - 1 неделя	###	73.163	261.497	1,921.787	1.219	23.971	656.644	16.121	185.092	814.585	230.027	12.963
Четверг - 1 неделя	###	69.245	249.395	1,957.431	1.041	28.035	1,552.957	15.930	736.619	1,387.414	280.009	16.078

Пятница - 1 неделя	###	65.479	273.621	1,769.661	0.834	38.352	389.703	13.859	616.033	837.713	165.187	10.283	
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	###	<b>58.414</b>	<b>254.444</b>	<b>1,738.176</b>	<b>0.967</b>	<b>43.416</b>	<b>770.965</b>	<b>13.565</b>	<b>486.431</b>	<b>945.872</b>	<b>218.250</b>	<b>12.775</b>	
Понедельник - 2 неделя	###	50.263	243.365	1,562.920	0.915	114.239	288.168	12.479	336.115	709.485	196.957	13.499	
Вторник - 2 неделя	###	74.733	293.194	2,068.628	1.178	34.060	817.758	17.168	228.019	779.918	180.710	13.091	
Среда - 2 неделя	###	50.615	250.271	1,611.580	0.870	158.601	461.628	13.651	529.484	873.455	274.949	11.738	
Четверг - 2 неделя	###	68.222	277.408	1,837.199	0.953	79.231	947.304	19.043	459.370	964.675	224.001	9.812	
Пятница - 2 неделя	###	53.013	250.709	1,754.024	0.976	70.396	308.388	10.645	508.300	987.177	212.146	12.476	
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	###	<b>59.369</b>	<b>262.989</b>	<b>1,766.870</b>	<b>0.978</b>	<b>91.305</b>	<b>564.649</b>	<b>14.597</b>	<b>412.258</b>	<b>862.942</b>	<b>217.753</b>	<b>12.123</b>	
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	###	<b>58.892</b>	<b>258.717</b>	<b>1,752.523</b>	<b>0.973</b>	<b>67.361</b>	<b>667.807</b>	<b>14.081</b>	<b>449.345</b>	<b>904.407</b>	<b>218.002</b>	<b>12.449</b>	
<b>Норма СанПин</b>		<b>46.2</b>	<b>47.4</b>	<b>201</b>	<b>1,410</b>	<b>0.72</b>	<b>36</b>	<b>420</b>	<b>7.2</b>	<b>660</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>7.2</b>

Возрастная группа от 7 до 11 лет				
	Завт рак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	###	700.000	300.000	1,540.000
Вторник - 1 неделя	###	740.000	300.000	1,540.000
Среда - 1 неделя	###	700.000	300.000	1,510.000
Четверг - 1 неделя	###	740.000	300.000	1,550.000
Пятница - 1 неделя	###	770.000	300.000	1,570.000
Понедельник - 2 неделя	###	700.000	300.000	1,570.000
Вторник - 2 неделя	###	740.000	300.000	1,540.000
Среда - 2 неделя	###	740.000	300.000	1,540.000
Четверг - 2 неделя	###	740.000	300.000	1,580.000
Пятница - 2 неделя	###	740.000	300.000	1,570.000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>520</b>	<b>731</b>	<b>300</b>	<b>1,551</b>
<b>Норма СанПин</b>	500	700	300	1,500

**День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше**

№ рец.	Наименование дней недели, блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560.000</b>	<b>18.970</b>	<b>13.447</b>	<b>95.323</b>	<b>583.130</b>	<b>0.212</b>	<b>12.324</b>	<b>88.900</b>	<b>1.960</b>	<b>334.630</b>	<b>292.580</b>	<b>45.360</b>	<b>5.441</b>
<b>Обед</b>														
	Горошек зеленый отварной	100	3.100	0.200	6.500	40.001	0.110	10.000		0.200	20.000	62.001	21.000	0.700



82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4.626	5.943	15.326	115.094	0.085	20.778	217.512	2.520	36.476	71.934	23.396	1.177
289	Рагу овощное из птицы	250	23.979	8.240	30.355	262.921	0.239	28.821	514.670	3.661	37.770	250.600	118.320	2.912
348	Компот из абрикосов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470	6.840	4.905	0.192
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860.000</b>	<b>38.379</b>	<b>16.023</b>	<b>109.444</b>	<b>690.211</b>	<b>0.643</b>	<b>59.939</b>	<b>732.182</b>	<b>7.189</b>	<b>138.916</b>	<b>467.375</b>	<b>189.221</b>	<b>6.541</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с яблоком	150	12.019	16.129	76.612	500.339	0.186	4.400	47.920	7.023	36.848	126.175	21.336	2.612
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>12.255</b>	<b>16.184</b>	<b>89.775</b>	<b>555.087</b>	<b>0.188</b>	<b>6.100</b>	<b>48.500</b>	<b>7.031</b>	<b>43.398</b>	<b>135.295</b>	<b>26.216</b>	<b>3.495</b>
<b>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1,770.000</b>	<b>69.604</b>	<b>45.654</b>	<b>294.542</b>	<b>1,828.428</b>	<b>1.043</b>	<b>78.363</b>	<b>869.582</b>	<b>16.180</b>	<b>516.944</b>	<b>895.250</b>	<b>260.797</b>	<b>15.477</b>
<b>День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000	192.000	12.000	2.500
174	Каша рисовая молочная	250	6.852	7.081	47.286	281.091	0.087	1.547	43.800	0.242	151.520	181.350	40.880	0.656
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Батон	50	3.500	0.500	23.000	110.000	0.055			0.850	9.500	32.500	6.500	0.600
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550.000</b>	<b>24.702</b>	<b>20.382</b>	<b>86.429</b>	<b>628.479</b>	<b>0.233</b>	<b>2.297</b>	<b>304.300</b>	<b>1.692</b>	<b>280.970</b>	<b>459.090</b>	<b>70.780</b>	<b>4.665</b>
<b>Обед</b>														
	Огурцы солёные 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
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	168.459	0.183	1.130	38.217	1.520	59.995	236.682	50.592	1.553
128	Картофельное пюре	180	3.904	4.745	27.818	169.692	0.208	33.634	23.600	0.050	46.860	116.060	41.370	1.589
349	Компот из сухофруктов	180	0.054	0.018	12.894	51.984	0.001	0.079	3.042	0.037	2.623	1.782	1.400	0.085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	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>32.855</b>	<b>22.454</b>	<b>114.617</b>	<b>694.079</b>	<b>0.687</b>	<b>46.308</b>	<b>280.691</b>	<b>3.876</b>	<b>185.054</b>	<b>507.268</b>	<b>141.518</b>	<b>6.097</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13.257	16.053	73.979	466.218	0.201	31.300	47.920	7.033	73.807	152.574	30.616	2.202
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200		14.000	8.000	0.600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350.000</b>	<b>14.357</b>	<b>16.253</b>	<b>98.379</b>	<b>568.218</b>	<b>0.221</b>	<b>35.300</b>	<b>47.920</b>	<b>7.233</b>	<b>73.807</b>	<b>166.574</b>	<b>38.616</b>	<b>2.802</b>
<b>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1,790.000</b>	<b>71.914</b>	<b>59.089</b>	<b>299.425</b>	<b>1,890.776</b>	<b>1.141</b>	<b>83.905</b>	<b>632.911</b>	<b>12.801</b>	<b>539.831</b>	<b>1,132.932</b>	<b>250.914</b>	<b>13.564</b>
<b>День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														

	Икра овощная	30	0.510	2.700	2.700	40.800	0.006	2.100		0.930	12.300	11.100	4.500	0.210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	18.941	16.855	15.401	279.981	0.175	0.600		2.207	25.280	178.990	24.220	1.270
173	Каша гречневая вязкая	180	5.585	5.078	25.190	168.571	0.190		20.000	0.402	13.680	133.370	88.220	2.987
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550.000</b>	<b>28.312</b>	<b>25.008</b>	<b>76.134</b>	<b>638.100</b>	<b>0.417</b>	<b>4.400</b>	<b>20.580</b>	<b>3.987</b>	<b>65.810</b>	<b>358.580</b>	<b>127.420</b>	<b>5.790</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1.557	7.184	10.523	101.432	0.065	10.263	281.030	3.205	19.906	45.321	20.447	0.775
96	Рассольник московский	250	5.177	5.101	13.384	110.668	0.087	9.232	195.626	1.928	25.821	80.626	18.143	0.895
265	Плов из мяса	250	17.534	36.461	48.515	574.981	0.506	2.895	323.800	4.391	24.150	257.760	63.720	2.462
349	Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	15.504	64.800	0.011	3.600		0.072	5.760	3.960	3.240	0.828
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Обед</b>		<b>860.000</b>	<b>30.852</b>	<b>50.530</b>	<b>126.926</b>	<b>1,049.481</b>	<b>0.873</b>	<b>26.150</b>	<b>800.456</b>	<b>10.156</b>	<b>112.837</b>	<b>463.667</b>	<b>127.150</b>	<b>6.520</b>
<b>Полдник</b>														
424	Булочка домашняя	150	18.455	19.136	116.450	711.089	0.262		89.100	7.966	48.375	194.123	26.674	2.650
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350.000</b>	<b>18.655</b>	<b>19.187</b>	<b>129.493</b>	<b>764.477</b>	<b>0.263</b>	<b>0.100</b>	<b>89.600</b>	<b>7.966</b>	<b>53.325</b>	<b>202.363</b>	<b>31.074</b>	<b>3.509</b>
<b>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1,760.000</b>	<b>77.819</b>	<b>94.725</b>	<b>332.553</b>	<b>2,452.058</b>	<b>1.553</b>	<b>30.650</b>	<b>910.636</b>	<b>22.109</b>	<b>231.972</b>	<b>1,024.610</b>	<b>285.644</b>	<b>15.819</b>
<b>День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	200	34.237	36.758	6.068	492.401	0.210	1.157	656.300	2.854	248.390	560.190	42.560	6.351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2.510	22.074	124.370	0.040	1.300	20.000		120.000	90.000	14.000	0.139
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560.000</b>	<b>40.957</b>	<b>40.068</b>	<b>59.582</b>	<b>767.171</b>	<b>0.330</b>	<b>14.457</b>	<b>676.300</b>	<b>3.534</b>	<b>395.590</b>	<b>689.390</b>	<b>72.960</b>	<b>9.570</b>
<b>Обед</b>														
75	Икра морковная	100	1.566	5.144	11.592	83.738	0.056	7.185	1,251.400	3.109	25.540	51.478	31.035	0.959
102	Суп картофельный с горохом	250	8.872	5.657	22.143	156.984	0.254	9.905	210.832	2.493	40.576	126.904	38.636	2.208
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	100	25.071	6.056	1.372	160.301	0.077	0.028	16.450	1.944	18.420	185.490	91.310	1.525
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 изюма	180	0.414	0.090	25.317	104.445	0.027			0.090	14.400	23.220	7.560	0.581
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890.000</b>	<b>47.992</b>	<b>23.598</b>	<b>139.643</b>	<b>931.729</b>	<b>0.691</b>	<b>17.278</b>	<b>1,502.682</b>	<b>8.916</b>	<b>164.056</b>	<b>659.442</b>	<b>214.361</b>	<b>7.954</b>

<b>Полдник</b>														
415	Крендель сахарный	150	15.961	22.640	109.869	706.392	0.232		67.440	9.783	40.733	165.039	23.395	2.273
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000	188.000	30.000	0.200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350.000</b>	<b>21.561</b>	<b>27.640</b>	<b>119.269</b>	<b>811.392</b>	<b>0.292</b>	<b>1.800</b>	<b>107.440</b>	<b>9.783</b>	<b>282.733</b>	<b>353.039</b>	<b>53.395</b>	<b>2.473</b>
<b>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1,800.000</b>	<b>110.510</b>	<b>91.306</b>	<b>318.494</b>	<b>2,510.292</b>	<b>1.313</b>	<b>33.535</b>	<b>2,286.422</b>	<b>22.233</b>	<b>842.379</b>	<b>1,701.871</b>	<b>340.716</b>	<b>19.997</b>
<b>День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
	Вафли	40	1.800	8.800	28.000	88.000								
175	Каша молочная "Дружба"	250	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
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550.000</b>	<b>17.315</b>	<b>22.680</b>	<b>88.906</b>	<b>520.056</b>	<b>0.212</b>	<b>1.779</b>	<b>93.755</b>	<b>0.976</b>	<b>365.175</b>	<b>350.016</b>	<b>63.464</b>	<b>2.582</b>
<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3.665	7.432	7.773	113.009	0.020	8.905	22.467	2.333	122.682	95.682	23.483	1.327
99	Суп из овощей	250	4.565	5.337	14.276	105.883	0.093	21.255	210.831	2.325	28.083	70.199	21.762	0.963
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	15.607	19.802	19.768	309.072	0.149	1.288	61.520	3.705	38.870	151.180	22.150	1.789
202	Рожки отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860	63.900	11.640	1.188
1008	Напиток из лимона	180	0.126	0.014	22.376	92.540	0.006	5.600	0.280	0.028	5.600	3.080	1.680	0.150
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Обед</b>		<b>920.000</b>	<b>38.145</b>	<b>38.762</b>	<b>152.610</b>	<b>1,087.756</b>	<b>0.592</b>	<b>37.208</b>	<b>315.098</b>	<b>10.051</b>	<b>254.295</b>	<b>460.041</b>	<b>102.315</b>	<b>6.977</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12.949	16.163	77.961	481.178	0.234	10.400	47.920	6.967	46.527	157.634	30.176	2.202
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350.000</b>	<b>14.599</b>	<b>17.464</b>	<b>93.404</b>	<b>561.566</b>	<b>0.255</b>	<b>11.150</b>	<b>58.420</b>	<b>6.967</b>	<b>111.477</b>	<b>210.874</b>	<b>41.576</b>	<b>3.111</b>
<b>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1,820.000</b>	<b>70.059</b>	<b>78.906</b>	<b>334.920</b>	<b>2,169.378</b>	<b>1.059</b>	<b>50.137</b>	<b>467.273</b>	<b>17.994</b>	<b>730.947</b>	<b>1,020.931</b>	<b>207.355</b>	<b>12.670</b>
<b>День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
173	Каша пшённая молочная	250	11.026	8.863	57.608	355.341	0.319	1.625	45.000	0.242	172.160	263.870	70.840	1.919
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
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640

<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620.000</b>	<b>14.586</b>	<b>17.044</b>	<b>100.941</b>	<b>619.229</b>	<b>0.401</b>	<b>13.725</b>	<b>85.500</b>	<b>1.262</b>	<b>206.310</b>	<b>314.310</b>	<b>91.240</b>	<b>5.918</b>
<b>Обед</b>														
	Икра овощная	100	1.700	9.000	9.000	136.000	0.020	7.000		3.100	41.000	37.000	15.000	0.700
101	Суп картофельный с крупой	250	4.822	2.955	20.574	110.458	0.113	16.505	210.831	1.210	19.883	81.299	25.237	1.066
596	Азу из говядины	250	16.348	18.957	32.720	335.776	0.226	31.018	6.575	3.990	41.025	230.063	54.800	3.589
491	Компот из ягод замороженных (без смородины)	180	0.180	0.072	14.787	61.785	0.005	36.000	3.060	0.126	6.480	5.940	5.580	0.275
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Обед</b>		<b>860.000</b>	<b>29.490</b>	<b>32.624</b>	<b>116.081</b>	<b>841.619</b>	<b>0.568</b>	<b>90.683</b>	<b>220.466</b>	<b>8.986</b>	<b>145.588</b>	<b>430.302</b>	<b>122.217</b>	<b>7.190</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13.257	16.053	73.979	466.218	0.201	31.300	47.920	7.033	73.807	152.574	30.616	2.202
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>13.493</b>	<b>16.108</b>	<b>87.142</b>	<b>520.966</b>	<b>0.203</b>	<b>33.000</b>	<b>48.500</b>	<b>7.041</b>	<b>80.357</b>	<b>161.694</b>	<b>35.496</b>	<b>3.085</b>
<b>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1,830.000</b>	<b>57.569</b>	<b>65.776</b>	<b>304.164</b>	<b>1,981.814</b>	<b>1.172</b>	<b>137.408</b>	<b>354.466</b>	<b>17.289</b>	<b>432.255</b>	<b>906.306</b>	<b>248.953</b>	<b>16.193</b>
<b>День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
52	Свекла отварная	30	0.450	0.030	2.640	12.600	0.006	3.000	0.600	0.030	11.100	12.900	6.600	0.420
265	Плов из мяса	250	17.534	36.461	48.515	574.981	0.506	2.895	323.800	4.391	24.150	257.760	63.720	2.462
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.600	117.500	0.055			0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	Печенье	20	1.560	3.076	13.858	88.000	0.016		2.200	0.700	5.800	18.000	4.000	0.420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550.000</b>	<b>23.580</b>	<b>40.022</b>	<b>102.776</b>	<b>847.829</b>	<b>0.585</b>	<b>7.595</b>	<b>327.180</b>	<b>5.679</b>	<b>57.600</b>	<b>330.280</b>	<b>86.200</b>	<b>4.735</b>
<b>Обед</b>														
40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	100	4.292	8.533	10.215	135.090	0.102	11.950	550.000	2.894	25.650	88.910	25.820	1.199
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6.505	6.607	17.409	138.398	0.109	11.837	201.626	2.752	47.858	104.614	28.843	1.340
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15.265	14.768	17.784	254.751	0.142	0.700		1.377	33.300	145.300	19.630	1.655
202	Рожки отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860	63.900	11.640	1.188
487	Компот из яблок с лимоном	180	0.294	0.190	13.710	61.129	0.018	9.612	0.259	0.114	12.269	7.722	5.541	1.079
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890.000</b>	<b>40.538</b>	<b>36.275</b>	<b>147.535</b>	<b>1,056.620</b>	<b>0.695</b>	<b>34.259</b>	<b>771.885</b>	<b>8.797</b>	<b>178.137</b>	<b>486.446</b>	<b>113.074</b>	<b>8.021</b>
<b>Полдник</b>														
415	Крендель сахарный	150	15.961	22.640	109.869	706.392	0.232		67.440	9.783	40.733	165.039	23.395	2.273
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350.000</b>	<b>16.161</b>	<b>22.691</b>	<b>122.912</b>	<b>759.780</b>	<b>0.233</b>	<b>0.100</b>	<b>67.940</b>	<b>9.783</b>	<b>45.683</b>	<b>173.279</b>	<b>27.795</b>	<b>3.132</b>
<b>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1,790.000</b>	<b>80.279</b>	<b>98.988</b>	<b>373.223</b>	<b>2,664.229</b>	<b>1.513</b>	<b>41.954</b>	<b>1,167.005</b>	<b>24.259</b>	<b>281.420</b>	<b>990.005</b>	<b>227.069</b>	<b>15.888</b>

День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
173	Каша геркулесовая	250	8.339	14.514	36.824	312.051	0.220	1.625	75.000	0.725	177.100	240.188	66.150	1.559
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550.000</b>	<b>21.029</b>	<b>21.755</b>	<b>90.347</b>	<b>643.239</b>	<b>0.335</b>	<b>2.535</b>	<b>131.500</b>	<b>1.945</b>	<b>457.650</b>	<b>473.428</b>	<b>97.350</b>	<b>3.588</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1.557	7.184	10.523	101.432	0.065	10.263	281.030	3.205	19.906	45.321	20.447	0.775
113	Суп-лапша домашняя	250	4.242	5.995	14.709	41.108	0.013	1.005	10.831	1.150	9.283	24.799	1.687	0.271
260	Гуляш из птицы	100	18.193	6.489	8.087	141.811	0.069	2.942	12.740	3.012	16.529	142.652	69.206	1.424
173	Каша гречневая вязкая	180	5.585	5.078	25.190	168.571	0.190		20.000	0.402	13.680	133.370	88.220	2.987
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.476	0.196	16.742	79.660	0.010	140.000	114.380	0.532	8.400	2.380	2.380	0.450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890.000</b>	<b>36.493</b>	<b>26.582</b>	<b>114.251</b>	<b>730.182</b>	<b>0.551</b>	<b>154.370</b>	<b>438.981</b>	<b>8.861</b>	<b>104.998</b>	<b>424.522</b>	<b>203.540</b>	<b>7.467</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с яблоком	150	12.019	16.129	76.612	500.339	0.186	4.400	47.920	7.023	36.848	126.175	21.336	2.612
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200		14.000	8.000	0.600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350.000</b>	<b>13.119</b>	<b>16.329</b>	<b>101.012</b>	<b>602.339</b>	<b>0.206</b>	<b>8.400</b>	<b>47.920</b>	<b>7.223</b>	<b>36.848</b>	<b>140.175</b>	<b>29.336</b>	<b>3.212</b>
	<b>Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1.790.000</b>	<b>70.641</b>	<b>64.666</b>	<b>305.610</b>	<b>1.975.760</b>	<b>1.092</b>	<b>165.305</b>	<b>618.401</b>	<b>18.029</b>	<b>599.496</b>	<b>1.038.125</b>	<b>330.226</b>	<b>14.267</b>
День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0.210	0.030	0.570	3.300	0.009	2.100	9.000	0.030	5.100	9.000	4.200	0.150
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13.194	16.250	25.847	241.971	0.153	5.722	73.264	2.740	25.832	138.376	25.083	1.326
202	Рожки отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860	63.900	11.640	1.188
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580.000</b>	<b>24.422</b>	<b>21.192</b>	<b>108.677</b>	<b>663.671</b>	<b>0.328</b>	<b>9.522</b>	<b>102.844</b>	<b>4.318</b>	<b>67.342</b>	<b>246.396</b>	<b>51.403</b>	<b>3.987</b>
<b>Обед</b>														
25	Салат "Степной"	100	1.845	8.530	10.363	114.869	0.079	10.417	467.683	3.844	20.850	52.067	23.833	0.747
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4.779	5.984	15.144	115.500	0.100	25.803	267.112	2.520	39.431	75.519	24.526	1.108
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15.077	14.595	3.119	113.601	0.106	1.873	210.220	2.597	43.450	219.710	53.410	0.895



171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.841	5.290	39.938	226.971	0.052		20.000	0.690	10.000	98.250	32.220	0.679
54-12ХН-2020	Напиток из облепихи	180	0.238	1.069	7.416	41.373	0.006	39.600	49.500	0.990	4.356	1.782	5.940	0.296
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890.000</b>	<b>33.220</b>	<b>37.108</b>	<b>114.980</b>	<b>809.914</b>	<b>0.547</b>	<b>77.853</b>	<b>1,014.515</b>	<b>11.201</b>	<b>155.287</b>	<b>523.328</b>	<b>161.529</b>	<b>5.285</b>
<b>Полдник</b>														
424	Булочка домашняя	150	18.455	19.136	116.450	711.089	0.262		89.100	7.966	48.375	194.123	26.674	2.650
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000	188.000	30.000	0.200
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350.000</b>	<b>24.055</b>	<b>24.136</b>	<b>125.850</b>	<b>816.089</b>	<b>0.322</b>	<b>1.800</b>	<b>129.100</b>	<b>7.966</b>	<b>290.375</b>	<b>382.123</b>	<b>56.674</b>	<b>2.850</b>
<b>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1,820.000</b>	<b>81.697</b>	<b>82.436</b>	<b>349.507</b>	<b>2,289.674</b>	<b>1.197</b>	<b>89.175</b>	<b>1,246.459</b>	<b>23.485</b>	<b>513.004</b>	<b>1,151.847</b>	<b>269.606</b>	<b>12.122</b>
<b>День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 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
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка творожная с молоком свежими	200	29.842	18.008	39.837	446.901	0.137	0.808	111.700	1.675	224.400	355.130	40.440	1.335
382	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430	0.044	1.300	20.120	0.012	125.120	116.200	31.000	1.019
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560.000</b>	<b>37.002</b>	<b>21.988</b>	<b>88.179</b>	<b>708.731</b>	<b>0.261</b>	<b>14.108</b>	<b>131.820</b>	<b>2.607</b>	<b>376.320</b>	<b>510.530</b>	<b>87.440</b>	<b>5.474</b>
<b>Обед</b>														
	Кукуруза порционно	100	2.870	0.600	9.900	57.800	0.020	5.500	3.000	0.030	4.000	51.000	16.000	0.410
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	5.084	3.028	16.596	98.745	0.102	22.291	175.831	1.233	31.295	77.131	24.296	1.038
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	18.941	16.855	15.401	279.981	0.175	0.600		2.207	25.280	178.990	24.220	1.270
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
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470	6.840	4.905	0.192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890.000</b>	<b>37.473</b>	<b>26.868</b>	<b>126.978</b>	<b>878.413</b>	<b>0.714</b>	<b>62.365</b>	<b>202.431</b>	<b>4.328</b>	<b>152.105</b>	<b>506.021</b>	<b>132.391</b>	<b>6.059</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12.949	16.163	77.961	481.178	0.234	10.400	47.920	6.967	46.527	157.634	30.176	2.202
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350.000</b>	<b>13.149</b>	<b>16.214</b>	<b>91.004</b>	<b>534.566</b>	<b>0.235</b>	<b>10.500</b>	<b>48.420</b>	<b>6.967</b>	<b>51.477</b>	<b>165.874</b>	<b>34.576</b>	<b>3.061</b>
<b>Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1,800.000</b>	<b>87.624</b>	<b>65.070</b>	<b>306.161</b>	<b>2,121.710</b>	<b>1.210</b>	<b>86.973</b>	<b>382.671</b>	<b>13.902</b>	<b>579.902</b>	<b>1,182.425</b>	<b>254.407</b>	<b>14.594</b>
<b>Возрастная группа 12 лет и старше</b>														
		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	

Понедельник - 1 неделя	###	45.654	294.542	1,828.428	1.043	78.363	869.582	16.180	516.944	895.250	260.797	15.477
Вторник - 1 неделя	###	59.089	299.425	1,890.776	1.141	83.905	632.911	12.801	539.831	1,132.932	250.914	13.564
Среда - 1 неделя	###	94.725	332.553	2,452.058	1.553	30.650	910.636	22.109	231.972	1,024.610	285.644	15.819
Четверг - 1 неделя	###	91.306	318.494	2,510.292	1.313	33.535	2,286.422	22.233	842.379	1,701.871	340.716	19.997
Пятница - 1 неделя	###	78.906	334.920	2,169.378	1.059	50.137	467.273	17.994	730.947	1,020.931	207.355	12.670
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	###	73.936	315.987	2,170.186	1.222	55.318	1,033.365	18.263	572.415	1,155.119	269.085	15.505
Понедельник - 2 неделя	###	65.776	304.164	1,981.814	1.172	137.408	354.466	17.289	432.255	906.306	248.953	16.193
Вторник - 2 неделя	###	98.988	373.223	2,664.229	1.513	41.954	1,167.005	24.259	281.420	990.005	227.069	15.888
Среда - 2 неделя	###	64.666	305.610	1,975.760	1.092	165.305	618.401	18.029	599.496	1,038.125	330.226	14.267
Четверг - 2 неделя	###	82.436	349.507	2,289.674	1.197	89.175	1,246.459	23.485	513.004	1,151.847	269.606	12.122
Пятница - 2 неделя	###	65.070	306.161	2,121.710	1.210	86.973	382.671	13.902	579.902	1,182.425	254.407	14.594
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	###	75.387	327.733	2,206.637	1.237	104.163	753.800	19.393	481.215	1,053.742	266.052	14.613
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	###	74.662	321.860	2,188.412	1.230	79.741	893.583	18.828	526.815	1,104.431	267.569	15.059
<b>Норма СанПин</b>	54	55.2	229.8	1 632	0.8	42	540	8.4	720	720	180	11

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завт рак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	###	860.000	350.000	1,770.000
Вторник - 1 неделя	###	890.000	350.000	1,790.000
Среда - 1 неделя	###	860.000	350.000	1,760.000
Четверг - 1 неделя	###	890.000	350.000	1,800.000
Пятница - 1 неделя	###	920.000	350.000	1,820.000
Понедельник - 2 неделя	###	860.000	350.000	1,830.000
Вторник - 2 неделя	###	890.000	350.000	1,790.000
Среда - 2 неделя	###	890.000	350.000	1,790.000
Четверг - 2 неделя	###	890.000	350.000	1,820.000
Пятница - 2 неделя	###	890.000	350.000	1,800.000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	563	884	350	1,797
<b>Норма СанПин</b>	550	800	350	1,700