

СОГЛАСОВАНО

Директор *В.И.И.И.И.*



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
Компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая



Флюнов Т.В.

« 01 » марта 2024г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отарные 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	0,120	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	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>3,288</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,012	4,200	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	0,320	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>173,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	20,415	81,600	0,012	4,200	1,860	0,300	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	161,551	0,066	20,443	1,918	2,400	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Каша перловая с курицей	200	17,552	14,965	38,682	359,091	0,129	3,664	381,240	1,206	43,720	301,730	42,580	2,359
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,057	2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	12,600	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>24,167</i>	<i>26,065</i>	<i>77,275</i>	<i>648,748</i>	<i>0,392</i>	<i>28,667</i>	<i>542,791</i>	<i>5,367</i>	<i>133,283</i>	<i>429,201</i>	<i>92,757</i>	<i>4,900</i>
<i>Подник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	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	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Подник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 625,000</i>	<i>50,941</i>	<i>45,219</i>	<i>197,604</i>	<i>1 417,585</i>	<i>0,801</i>	<i>44,118</i>	<i>694,946</i>	<i>10,087</i>	<i>734,288</i>	<i>984,897</i>	<i>211,031</i>	<i>9,638</i>

День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	30,812	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
376	Чай без сахара	200	8,000	5,029	0,077	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,222	0,057	1,685	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>16,822</i>	<i>11,626</i>	<i>30,209</i>	<i>375,173</i>	<i>0,396</i>	<i>1,679</i>	<i>65,755</i>	<i>0,898</i>	<i>373,709</i>	<i>412,978</i>	<i>98,126</i>	<i>3,866</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	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	2,300	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	0,180	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>														
47	Салат из мясной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,340	0,014	14,700	1,389	2,400	24,420	18,150	8,580	0,450
102	Суп гороховый на бульоне, 200 с/н оч	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076	17,142	0,600	93,245	36,953	1,452	
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	12,600	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>29,978</i>	<i>19,569</i>	<i>77,966</i>	<i>611,879</i>	<i>0,735</i>	<i>59,660</i>	<i>187,931</i>	<i>6,540</i>	<i>146,274</i>	<i>418,184</i>	<i>157,015</i>	<i>7,335</i>
<i>Подник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	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	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Подник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 705,000</i>	<i>55,970</i>	<i>38,015</i>	<i>183,865</i>	<i>1 314,252</i>	<i>1,252</i>	<i>76,219</i>	<i>269,586</i>	<i>10,518</i>	<i>807,383</i>	<i>1 101,862</i>	<i>330,141</i>	<i>12,531</i>

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (МКг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
279	Тертый мясной с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791				
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,000	0,416	11,504	155,485	104,066	3,493					
376	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,267	0,062	7,285	0,003	2,111	0,655	0,010	1,005	10,246	5,494	0,740					
<i>Итого за завтрак</i>		<i>510,000</i>	<i>24,511</i>	<i>18,548</i>	<i>19,320</i>	<i>103,600</i>	<i>0,160</i>	<i>0,160</i>	<i>0,120</i>	<i>29,200</i>	<i>50,000</i>	<i>10,500</i>	<i>1,120</i>					
<i>Промежуточное питание</i>			<i>64,393</i>	<i>18,548</i>	<i>64,393</i>	<i>523,437</i>	<i>0,467</i>	<i>6,409</i>	<i>84,785</i>	<i>5,548</i>	<i>75,219</i>	<i>364,281</i>	<i>169,850</i>					
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,059	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800					
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,550	16,000	15,000	10,500	0,250					
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	2,320	5,100	23,200	0,010	0,400	0,550	16,000	15,000	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>173,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>1,350</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>					
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне.	200	1,432	4,183	8,385	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212					
289	Рагу овощное из картофеля	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420					
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792					
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	1,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260					
<i>Итого за Обед</i>		<i>685,000</i>	<i>23,483</i>	<i>27,685</i>	<i>59,890</i>	<i>583,483</i>	<i>0,498</i>	<i>51,666</i>	<i>945,871</i>	<i>6,137</i>	<i>116,293</i>	<i>351,421</i>	<i>102,322</i>					
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500					
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	190,000	252,000	190,000	30,000	0,200					
<i>Итого за Полдник</i>		<i>370,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>					
<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 715,000</i>	<i>57,454</i>	<i>53,013</i>	<i>179,323</i>	<i>1 431,220</i>	<i>1,094</i>	<i>73,055</i>	<i>1 104,756</i>	<i>15,135</i>	<i>486,912</i>	<i>992,702</i>	<i>347,472</i>					
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,050	32,040					
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,077	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>390,000</i>	<i>29,339</i>	<i>28,731</i>	<i>23,962</i>	<i>472,866</i>	<i>0,319</i>	<i>1,142</i>	<i>493,455</i>	<i>2,152</i>	<i>222,345</i>	<i>480,176</i>	<i>52,924</i>					
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					
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	0,250					
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,250	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	0,250					
<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>					
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812					
96	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая).	200	1,838	3,265	12,934	88,781	0,060	7,804	160,631	1,482	16,922	61,280	16,871					
239	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144					
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	1,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260					
<i>Итого за Обед</i>		<i>685,000</i>	<i>21,086</i>	<i>24,780</i>	<i>65,067</i>	<i>568,147</i>	<i>0,468</i>	<i>43,513</i>	<i>209,351</i>	<i>6,080</i>	<i>111,652</i>	<i>340,110</i>	<i>98,116</i>					
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500					
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	190,000	252,000	190,000	30,000	0,200					
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>					
<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 595,000</i>	<i>59,595</i>	<i>60,331</i>	<i>144,719</i>	<i>1 368,213</i>	<i>0,908</i>	<i>59,555</i>	<i>718,706</i>	<i>11,312</i>	<i>621,397</i>	<i>1 090,986</i>	<i>226,040</i>					

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет													
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
173	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
	Каша перловая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,656
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,067	3,385	0,003	2,111	0,655	0,910	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	29,200	0,120	30,000	10,000	10,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>16,867</i>	<i>11,631</i>	<i>376,873</i>	<i>0,398</i>	<i>3,679</i>	<i>65,855</i>	<i>0,908</i>	<i>375,709</i>	<i>414,078</i>	<i>98,726</i>	<i>3,896</i>
<i>Промежуточное питание</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	0,039	0,580	8,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	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>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	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	4,178	2,279	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Котлеты рубленные из мяса	90	14,197	16,290	12,523	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	160,160	0,224	1,150	11,504	0,416	155,185	104,066	3,493	0,820
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	1,518	0,001	0,100	0,500	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	116,550	0,180	0,180	29,200	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>29,871</i>	<i>25,930</i>	<i>669,980</i>	<i>0,802</i>	<i>11,984</i>	<i>334,211</i>	<i>4,846</i>	<i>99,206</i>	<i>428,594</i>	<i>187,303</i>	<i>8,240</i>
<i>Полдник</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	0,080	14,000	7,500	0,300	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>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 705,000</i>	<i>56,198</i>	<i>44,341</i>	<i>1 371,653</i>	<i>1,329</i>	<i>30,643</i>	<i>474,166</i>	<i>9,204</i>	<i>1 119,672</i>	<i>770,315</i>	<i>361,329</i>	<i>13,486</i>
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет													
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	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	1,685	0,001	0,111	0,555	0,077	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	29,200	0,120	30,000	10,000	10,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>12,374</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	0,039	0,580	8,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	23,200	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>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>													
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	42,540	0,014	14,700	14,700	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
102	Суп гороховый на бульоне, 200 с/н оч	200	7,698	5,512	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815
290/330	Грудка куриные, тушеные в сметанном соусе	120	32,151	6,626	194,201	0,098	0,028	19,130	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	1,476	190,551	0,061	0,061	20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	116,550	0,180	0,180	29,200	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>755,000</i>	<i>49,481</i>	<i>20,931</i>	<i>693,123</i>	<i>0,553</i>	<i>22,572</i>	<i>209,981</i>	<i>6,640</i>	<i>136,214</i>	<i>580,709</i>	<i>194,948</i>	<i>6,412</i>
<i>Полдник</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Понедельник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>

Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет		1 695,000	76,255	40,085	195,104	1 461,960	0,962	37,963	362,136	11,360	737,219	1 136,405	313,222	11,150	
День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,037	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,484	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,000	0,100	0,100	0,100	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>390,000</i>	<i>27,119</i>	<i>13,513</i>	<i>33,599</i>	<i>370,116</i>	<i>0,264</i>	<i>0,751</i>	<i>79,355</i>	<i>1,305</i>	<i>163,415</i>	<i>312,476</i>	<i>48,504</i>	<i>3,066</i>
	<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	11,000	0,010	0,400	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	0,500	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>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>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	9,964	65,780	0,051	8,000	0,700	1,800	9,150	28,780	11,380	0,448	
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	88,432	88,432	0,062	16,443	172,331	1,956	27,223	58,781	18,212	0,933	
294	Шницель рыбный из мяса трески	90	18,781	5,364	10,832	167,955	0,118	6,480	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449	
173	Каша ржаная рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,100	0,500	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	0,180	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	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>		<i>725,000</i>	<i>34,554</i>	<i>17,030</i>	<i>76,867</i>	<i>0,636</i>	<i>24,723</i>	<i>180,031</i>	<i>6,453</i>	<i>107,431</i>	<i>499,113</i>	<i>222,458</i>	<i>8,423</i>	
	<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	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	7,500	0,300	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>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>														
	День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	30,812	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
376	Чай без сахара	200	8,000	0,029	0,077	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,222	0,057	1,320	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,484	0,910		
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>460,000</i>	<i>16,822</i>	<i>11,626</i>	<i>50,209</i>	<i>0,396</i>	<i>1,679</i>	<i>65,755</i>	<i>0,898</i>	<i>373,709</i>	<i>412,978</i>	<i>98,126</i>	<i>3,866</i>	
	<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	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	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>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>														
33	Вежла отварная	60	0,900	0,060	5,280	25,200	0,012	6,000	0,160	0,600	22,200	25,800	13,200	0,840	
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,155	85,915	0,084	12,064	1,50,895	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822	
268	Витонки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735		
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	3,600	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
349	Комлот из свежих яблок без сахара	180	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600	0,072	3,760	3,960	3,200	3,400	0,792		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	56,250	18,000	1,260		
	<i>Итого за Обед</i>		<i>755,000</i>	<i>30,024</i>	<i>29,017</i>	<i>98,149</i>	<i>0,699</i>	<i>23,032</i>	<i>230,843</i>	<i>5,853</i>	<i>125,629</i>	<i>344,323</i>	<i>103,426</i>	<i>6,443</i>	
	<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	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	7,500	0,300	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>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>	

Итого за Среду - 2 с 7 до 11 лет		1 735,000	56,016	47,463	204,048	1 478,751	1,216	39,591	312,498	9,831	786,738	1 028,201	276,552	11,639	
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет		1 735,000	56,016	47,463	204,048	1 478,751	1,216	39,591	312,498	9,831	786,738	1 028,201	276,552	11,639	
№ респ.	Наименование дней недели, блюда	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>												
		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	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
173	Котлеты рубленые из мяса птицы	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,183	104,066	3,493	
	Каша гречневая рассычатая	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	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>25,188</i>	<i>11,949</i>	<i>63,774</i>	<i>465,206</i>	<i>0,564</i>	<i>6,271</i>	<i>17,055</i>	<i>3,198</i>	<i>83,309</i>	<i>368,451</i>	<i>188,720</i>	<i>7,241</i>	
			<i>Промежуточное питание</i>												
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,030	0,300	7,500	0,300	18,000	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	8,800	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>173,800</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>												
88,2011	Огурцы соевые 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	
289	Пиц из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	83,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719	
348	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479	
	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>21,665</i>	<i>24,561</i>	<i>54,239</i>	<i>526,477</i>	<i>0,455</i>	<i>48,103</i>	<i>621,840</i>	<i>5,342</i>	<i>117,930</i>	<i>318,730</i>	<i>97,255</i>	<i>4,962</i>	
			<i>Полдник</i>												
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,030	0,300	7,500	0,300	18,000	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,000</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 715,000</i>	<i>56,313</i>	<i>43,290</i>	<i>173,053</i>	<i>1 316,483</i>	<i>1,148</i>	<i>69,354</i>	<i>712,995</i>	<i>11,990</i>	<i>496,639</i>	<i>964,181</i>	<i>361,275</i>	<i>13,553</i>	
			<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>												
			<i>Завтрак</i>												
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
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	5,385	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>22,200</i>	<i>19,590</i>	<i>47,032</i>	<i>455,526</i>	<i>0,361</i>	<i>3,480</i>	<i>289,255</i>	<i>0,889</i>	<i>214,345</i>	<i>401,966</i>	<i>68,994</i>	<i>5,335</i>	
			<i>Промежуточное питание</i>												
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,030	0,300	7,500	0,300	18,000	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	8,800	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>												
103	Икра ополонка	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
229	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602	
125	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
376	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076		17,142	93,245	36,953	1,452		
	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	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>755,000</i>	<i>31,815</i>	<i>26,755</i>	<i>64,271</i>	<i>596,603</i>	<i>0,571</i>	<i>43,416</i>	<i>363,949</i>	<i>5,513</i>	<i>145,647</i>	<i>505,370</i>	<i>145,273</i>	<i>5,633</i>	
			<i>Полдник</i>												
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,030	0,300	7,500	0,300	18,000	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,000</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>	

Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет		1 765,000	63,185	53,165	166,993	1 379,329	1,053	61,776	669,104	9,482	647,392	1 178,236	289,267	12,298		
Возрастная группа с 7 до 11 лет																
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)			С	А (мг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1	50,941	45,219	197,604	1 417,585	0,801	44,118	694,946	10,087	734,288	984,897	211,031	9,638				
Вторник - 1	55,970	38,015	183,865	1 314,252	1,252	76,219	269,586	10,518	807,383	1 101,862	330,141	12,531				
Среда - 1	57,454	53,013	179,323	1 431,720	1,094	73,055	1 104,756	15,135	486,912	992,702	347,472	14,746				
Четверг - 1	59,595	60,331	144,719	1 368,213	0,908	59,535	718,706	11,312	621,397	1 090,986	226,040	13,501				
Пятница - 1	56,198	44,341	184,221	1 371,653	1,329	30,643	474,166	9,204	770,315	1 119,672	361,329	13,486				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,032	48,184	177,946	1 380,685	1,077	56,714	652,432	11,251	684,059	1 058,024	295,203	12,780				
Понедельник - 2	76,255	40,085	195,104	1 461,960	0,962	37,963	362,136	11,360	737,219	1 136,405	313,222	11,150				
Вторник - 2	71,133	37,323	165,506	1 295,311	1,029	40,454	333,486	11,208	566,246	1 038,589	346,262	12,839				
Среда - 2	56,016	47,463	204,048	1 478,751	1,216	39,591	312,498	9,831	786,738	1 028,201	276,552	11,639				
Четверг - 2	56,313	43,290	173,053	1 316,483	1,148	69,354	712,995	11,990	496,639	964,181	361,275	13,553				
Пятница - 2	64,580	53,165	166,993	1 379,329	1,053	61,776	669,104	9,482	647,392	1 178,236	289,267	12,298				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	64,580	44,265	180,941	1 386,367	1,082	49,828	478,044	10,774	646,847	1 069,122	317,316	12,296				
ИТОГО среднее за 2 недели	60,306	46,225	179,444	1 383,326	1,080	53,271	565,238	11,013	665,453	1 063,573	306,260	12,538				
Норма Энцици	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12				

Возрастная группа с 7 до 11 лет					
	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	420,000	170,000	685,000	350,000	1 625,000
Вторник - 1	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Среда - 1	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Четверг - 1	390,000	170,000	685,000	350,000	1 595,000
Пятница - 1	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Понедельник - 2	420,000	170,000	755,000	350,000	1 695,000
Вторник - 2	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Среда - 2	460,000	170,000	755,000	350,000	1 735,000
Четверг - 2	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Пятница - 2	490,000	170,000	755,000	350,000	1 765,000
ИТОГО среднее за 2 недели	451	170	718	350	1 689

Норма СанПиН		500		700		300		1 500						
День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	39,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Завтрак	440,000	18,872	13,973	70,237	484,627	0,292	0,495	88,955	1,400	337,175	304,286	45,444	3,532
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,020	7,000	7,500	0,300	18,000	7,500	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
	Итого за Промежуточное питание	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>														
	Яйца овсяная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88,2011	Шп 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	Каша перловая с курицей	250	22,041	18,983	48,497	452,281	0,160	4,489	397,900	1,504	53,290	377,870	52,080	2,939
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	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	840,000	31,016	35,234	100,318	855,778	0,508	37,571	600,211	7,451	175,603	549,661	118,977	6,366
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 450,000	52,688	55,602	197,180	1 516,205	0,849	39,046	755,766	12,001	548,678	922,947	202,221	10,748
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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
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	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	520,000	19,672	13,214	62,742	451,346	0,494	2,031	70,555	1,098	415,763	481,936	119,186	4,555
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	0,300	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
	Итого за Промежуточное питание	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>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
102	Суп гороховый на бульоне, 250 с/н оч	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
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	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	35,115	25,463	96,777	762,013	0,902	78,237	232,381	8,593	186,918	503,077	189,553	8,891

Итого за Выпуск - 1 с 11 лет и старше		1 560,000	57,297	45,112	186,794	1 391,559	1,437	81,148	311,336	12,471	630,581	1 047,713	346,239	14,276	
День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше															
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
279	Тертая мякоть с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,675	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	2,111	0,955	0,496	13,725	186,030	124,079	4,164	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,237	3,308	0,003	2,111	0,955	0,496	7,495	16,240	5,664	0,940	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
	<i>Итого за Запуск</i>	<i>560,000</i>	<i>27,916</i>	<i>19,750</i>	<i>75,432</i>	<i>592,247</i>	<i>0,553</i>	<i>6,199</i>	<i>65,055</i>	<i>5,683</i>	<i>84,440</i>	<i>417,186</i>	<i>196,943</i>	<i>8,405</i>	
338	Фрукты (блюда зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,500	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех Грецкий	10	1,620	6,080	1,110	63,600	0,010	0,400	0,800	2,500	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (кура)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,980	58,300	0,500	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>	
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	23,750	1,197	
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	44,750	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	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>30,628</i>	<i>35,817</i>	<i>78,364</i>	<i>759,167</i>	<i>0,661</i>	<i>1 320,051</i>	<i>666,006</i>	<i>8,009</i>	<i>151,317</i>	<i>464,481</i>	<i>135,182</i>	<i>7,770</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 570,000</i>	<i>61,344</i>	<i>61,962</i>	<i>180,441</i>	<i>1 527,214</i>	<i>1,263</i>	<i>74,085</i>	<i>1 451,706</i>	<i>16,842</i>	<i>271,657</i>	<i>950,667</i>	<i>369,925</i>	<i>17,025</i>	
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше															
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
	<i>Итого за Запуск</i>	<i>450,000</i>	<i>38,709</i>	<i>38,465</i>	<i>30,295</i>	<i>623,586</i>	<i>0,411</i>	<i>1,468</i>	<i>656,855</i>	<i>3,004</i>	<i>290,385</i>	<i>631,836</i>	<i>67,444</i>	<i>8,661</i>	
338	Фрукты (блюда зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,500	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех Грецкий	10	1,620	6,080	1,110	63,600	0,010	0,400	0,800	2,500	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>	
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	83,270	0,019	9,600							
96	Расольник 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	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>27,018</i>	<i>32,627</i>	<i>84,972</i>	<i>742,146</i>	<i>0,602</i>	<i>56,712</i>	<i>261,685</i>	<i>8,238</i>	<i>148,383</i>	<i>439,687</i>	<i>128,234</i>	<i>7,104</i>	

Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше		1 460,000	68,237	77,527	142,542	1 543,932	1,054	59,060	926,940	14,022	466,668	1 134,223	233,178	16,595
День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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 геркулесовая без сахара	250	10,000	6,397	38,515	351,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	83,302	2,045
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,092	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	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	520,000	19,717	13,219	62,892	453,046	0,496	4,031	70,655	1,108	417,763	483,036	119,786	4,585
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				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
	Итого за Промежуточное питание	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>														
67	Винегрет овсяной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	855,000	33,723	31,846	92,141	792,309	0,918	17,546	494,781	6,838	114,531	499,135	222,566	9,517
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 545,000	56,240	51,460	181,658	1 421,155	1,463	22,557	632,036	11,096	568,194	1 051,171	380,152	14,952
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	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	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	450,000	19,722	14,303	75,067	510,527	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,786	49,444	3,812
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				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
	Итого за Промежуточное питание	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>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
102	Суп гороховый на бульоне, 250 г/чаш	250	9,622	6,890	18,781	174,893	0,251	9,304	213,531	3,005	42,232	132,096	38,761	2,268
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	130	35,691	6,911	1,552	211,151	0,109	0,028	20,500	2,196	22,020	262,440	130,010	2,155
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680

		<i>Итого за Обед</i>																									
		900,000		57,770		25,976		94,158		850,366		0,696		34,273		258,031		8,416		176,673		696,135		231,291		7,974	
		1 520,000		80,292		46,674		195,850		1 536,693		1,077		35,788		413,586		12,996		557,048		1 081,921		318,555		12,636	
№ реп.	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мо	Fe													
223	Запеканка творожная	200	31,207	16,738	18,773	350,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357													
	Чай без сахара	200	0,222	0,077	0,077	1,683	0,001	0,111	0,555	5,950	9,146	4,884	0,910														
376	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400														
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</i>	<i>0,335</i>	<i>0,951</i>	<i>106,955</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,226</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000																					
	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>													
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	9,961	109,764	0,086	13,359	1,167	3,002	15,328	48,113	19,002	0,749													
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	2,131	2,459	32,943	69,491	23,032	1,165													
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,965	12,243	187,661	0,132	2,389	7,200	2,389	24,260	157,950	73,840	1,615													
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164															
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,820														
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680													
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>40,311</i>	<i>22,279</i>	<i>97,559</i>	<i>753,925</i>	<i>0,803</i>	<i>34,461</i>	<i>221,978</i>	<i>8,526</i>	<i>133,006</i>	<i>543,804</i>	<i>268,553</i>	<i>10,193</i>													
	<i>Итого за Витрунк - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>78,870</i>	<i>47,119</i>	<i>167,126</i>	<i>1 417,901</i>	<i>1,187</i>	<i>36,992</i>	<i>395,533</i>	<i>13,556</i>	<i>382,771</i>	<i>1 021,530</i>	<i>367,647</i>	<i>14,710</i>													
	<i>Итого за Витрунк - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>78,870</i>	<i>47,119</i>	<i>167,126</i>	<i>1 417,901</i>	<i>1,187</i>	<i>36,992</i>	<i>395,533</i>	<i>13,556</i>	<i>382,771</i>	<i>1 021,530</i>	<i>367,647</i>	<i>14,710</i>													
№ реп.	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мо	Fe													
173	Сыр лопочный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200													
	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>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000																					
	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	5,250	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>													
33	Севичо отварная	100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000		0,100	37,000	43,000	22,000	1,400													
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,196	104,698	0,103	15,080	185,964	1,197	18,681	74,416	22,560	0,991													
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,320	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923													
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	19,200	19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193													
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	1,792													
	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													

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Итого за Обед</i>														
	Итого за Среду - 2 с 11 лет и старше	900,000	35,138	32,311	121,897	922,027	0,841	30,208	269,384	6,411	161,758	417,606	129,074	7,979
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 590,000	57,320	51,960	211,914	1 551,573	1,376	33,119	348,339	10,289	605,421	962,242	285,760	13,364
<i>Итого за Завтрак</i>														
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	300,000	12,500	11,500	42,500	300,000	0,300	10,000	30,000	3,000	10,000	30,000	10,000	3,000
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	500,000	28,657	14,469	75,340	548,176	0,657	21,505	94,980	3,797	94,980	424,316	218,423	8,323
<i>Промежуточное питание</i>														
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	58,500	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
<i>Итого за Промежуточное питание</i>														
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,108	1,560	22,300	11,000	64,300	128,200	67,100	1,930
<i>Обед</i>														
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	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
88	Огурцы соленные порционные	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940
289	Щи из свежей капусты 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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	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	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	840,000	27,461	30,547	69,425	665,049	0,588	61,485	779,051	6,568	156,243	407,361	125,637	6,450
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 570,000	58,918	51,411	171,390	1 389,025	1,294	69,176	867,156	13,515	287,123	900,677	381,860	15,623

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>														
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	33,447	0,161	1,508	0,161	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	550,000	24,510	21,415	58,324	527,546	0,434	3,819	297,855	0,956	251,075	451,616	81,864	5,805
<i>Промежуточное питание</i>														
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	58,500	0,550	16,000	14,600	10,200	0,300
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,300	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	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>														
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	100	1,700	9,000	9,000	156,000	0,020	7,000	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	52,739	12,551	0,709	
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492	20,350	0,500	111,852	44,352	1,741	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	0,180	4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680

<i>Итого за Обед</i>		900,000	36,939	33,906	82,946	757,370	0,704	54,199	423,351	7,551	184,112	305,741	174,593	6,849						
<i>Итого за Питание - 2 с 11 лет и старше</i>		1 620,000	63,959	61,756	168,745	1 463,116	1,179	58,898	731,606	11,287	463,087	1 110,057	293,957	13,484						
Возрастная группа с 11 лет и старше																				
		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1		52,688	55,602	197,180	1 516,205	0,849	39,046	755,766	12,001	548,678	922,947	202,221	10,748							
Вторник - 1		57,297	45,112	186,794	1 391,589	1,437	81,148	311,336	12,471	630,581	1 047,713	346,239	14,276							
Среда - 1		61,344	61,962	180,441	1 521,214	1,263	74,085	1 451,706	16,842	271,657	950,667	369,925	17,025							
Четверг - 1		68,237	77,527	142,542	1 543,932	1,054	59,060	926,940	14,022	466,668	1 134,223	233,178	16,595							
Пятница - 1		56,240	51,460	181,658	1 421,155	1,463	22,557	632,036	11,096	568,194	1 051,171	380,152	14,952							
СРЕДНЕЕ за 1 неделю		59,161	58,333	177,723	1 480,013	1,213	55,179	815,557	13,286	497,156	1 021,344	306,343	14,719							
Понедельник - 2		80,292	46,674	195,850	1 536,693	1,077	35,788	413,586	12,996	557,048	1 081,921	318,535	12,636							
Вторник - 2		78,870	47,119	167,126	1 417,901	1,187	36,392	395,533	13,556	382,771	1 021,530	367,647	14,710							
Среда - 2		57,320	51,960	211,914	1 551,573	1,376	33,119	348,339	10,289	605,421	962,242	285,760	13,364							
Четверг - 2		58,918	51,411	171,390	1 389,025	1,294	69,176	867,156	13,515	287,123	900,677	381,860	15,623							
Пятница - 2		63,959	61,756	168,745	1 463,116	1,179	58,898	731,606	11,287	463,087	1 110,057	293,957	13,484							
СРЕДНЕЕ за 2 недели		67,872	51,784	183,005	1 471,662	1,223	46,675	551,244	12,329	459,090	1 015,285	329,552	13,963							
Итого среднее за 2 недели		63,517	55,059	180,364	1 475,838	1,218	50,927	683,401	12,808	478,123	1 018,315	317,948	14,341							
Норма СанПиН		90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18							

Возрастная группа с 11 лет и старше				Итого за
	Завтрак	Полдник	Обед	Лечь.
Понедельник - 1	440,000	170,000	840,000	1 450,000
Вторник - 1	520,000	170,000	870,000	1 560,000
Среда - 1	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Четверг - 1	450,000	170,000	840,000	1 460,000
Пятница - 1	520,000	170,000	855,000	1 545,000
Понедельник - 2	450,000	170,000	900,000	1 520,000
Вторник - 2	450,000	170,000	870,000	1 490,000
Среда - 2	520,000	170,000	900,000	1 590,000
Четверг - 2	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Пятница - 2	550,000	170,000	900,000	1 620,000
Итого среднее за 2 недели	502	170	866	1 538
Норма СанПиН	550		800	1 350

