

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

*Е. П. Равакина*  
" 7 " июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

*А. В. Смирнов*  
*С. П. Равакина*  
" 7 " июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО  
"Межрегиональная кейтеринговая  
компания"

« *И. В. Фионов* »  
Фионов Т.В.  
2023г.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

День/неделя: Понедельник - 1 7-11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
204	Рожки овсяные с сахаром	13,692	10,997	45,892	338,732	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859		
338	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,094	0,300	7,600	0,300	7,600	26,000	5,200	0,480		
130	Фрукт, шт	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	0,300	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>18,042</i>	<i>11,748</i>	<i>89,485</i>	<i>514,640</i>	<i>0,234</i>	<i>0,900</i>	<i>288,200</i>	<i>2,130</i>	<i>334,460</i>	<i>288,200</i>	<i>51,190</i>	<i>3,147</i>		
71	Нарезка ошопная	0,510	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665		
291	Пирог из мяса птицы	16,517	18,392	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	23,990	205,860	46,840	1,900		
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	37,240	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,300	4,200	0,036		
406	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,090	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>27,088</i>	<i>25,403</i>	<i>94,554</i>	<i>722,062</i>	<i>0,478</i>	<i>20,838</i>	<i>367,339</i>	<i>6,376</i>	<i>95,492</i>	<i>367,339</i>	<i>104,252</i>	<i>5,191</i>		
415	Хлебобулочные изделия	10,356	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
377	Чай с лимонком	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	<i>Итого за Понедельник</i>	<i>10,792</i>	<i>13,736</i>	<i>81,078</i>	<i>491,314</i>	<i>0,156</i>	<i>44,985</i>	<i>5,938</i>	<i>27,795</i>	<i>115,263</i>	<i>25,396</i>	<i>2,366</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 1 7-11 лет</i>	<i>55,917</i>	<i>50,887</i>	<i>265,117</i>	<i>1 758,016</i>	<i>0,858</i>	<i>112,838</i>	<i>655,037</i>	<i>14,444</i>	<i>463,289</i>	<i>773,462</i>	<i>175,838</i>	<i>10,704</i>		

День/неделя: Вторник - 1 7-11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
10	Масло порционное	0,080	2,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020			
175	Печенье	3,900	7,600	34,645	220,000	0,040	5,500	14,500	1,750	45,000	10,000	1,050			
200	Каша молочная "Дружба"	2,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,139	122,650	149,720	35,510	0,796		
384	Кефирный напиток	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	10,800	0,072	0,468	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>15,517</i>	<i>24,668</i>	<i>107,810</i>	<i>712,971</i>	<i>0,249</i>	<i>1,677</i>	<i>94,900</i>	<i>2,521</i>	<i>147,550</i>	<i>233,720</i>	<i>51,110</i>	<i>2,306</i>		
71	Омлет сырный порционный	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
108	Суп картофельный с кашеками на курином бульоне	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174		
293	Цыпленок запеченный	23,402	0,483	225,349	1,131	3,174	14,280	212,475	24,174	0,983	34,510	1,332			
128	Картофельные котлетки	3,833	23,431	141,572	27,995	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	6,810	0,192		
348	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	0,180	6,810	0,248	7,470	6,810	4,905	0,192		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>39,108</i>	<i>25,993</i>	<i>144,990</i>	<i>717,000</i>	<i>0,120</i>	<i>42,129</i>	<i>246,475</i>	<i>4,234</i>	<i>127,284</i>	<i>478,528</i>	<i>106,085</i>	<i>5,151</i>		
406	Хлебобулочные изделия	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741		
100	Кефирный напиток	5,800	8,400	108,000	108,000	0,040	6,600	248,000	0,200	28,000	28,000	0,200			
	<i>Итого за Вторник</i>	<i>13,812</i>	<i>15,449</i>	<i>59,467</i>	<i>441,487</i>	<i>0,164</i>	<i>3,533</i>	<i>97,937</i>	<i>4,880</i>	<i>272,561</i>	<i>268,104</i>	<i>42,222</i>	<i>1,941</i>		
	<i>Итого за Вторник - 1 7-11 лет</i>	<i>68,437</i>	<i>66,410</i>	<i>259,593</i>	<i>1 921,766</i>	<i>0,994</i>	<i>47,339</i>	<i>439,312</i>	<i>11,655</i>	<i>547,395</i>	<i>971,352</i>	<i>199,417</i>	<i>9,598</i>		

День/неделя: Среда - 1 7-11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым маком	22,811	13,204	46,136	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245		
377	Чай с лимонком	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	3,040	0,320	19,680	90,000	0,020	2,000	14,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>26,087</i>	<i>13,579</i>	<i>101,679</i>	<i>639,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,380</i>	<i>1,560</i>	<i>195,780</i>	<i>356,040</i>	<i>67,370</i>	<i>5,368</i>		
71	Паштет куриный порционный	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,242	0,723		
268	Котлеты рубленные из мяса	12,739	20,745	288,741	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655		
304	Пирог из бобовых с маслом	17,283	4,101	36,128	230,691	0,608	0,565	90,890	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137		
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	3,960	3,960	3,240	0,828			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>37,270</i>	<i>31,005</i>	<i>104,928</i>	<i>832,844</i>	<i>1,181</i>	<i>40,261</i>	<i>309,232</i>	<i>4,812</i>	<i>187,073</i>	<i>303,991</i>	<i>150,792</i>	<i>10,653</i>		
406	Хлебобулочные изделия	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	72,916	2,716		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,008	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Понедельник</i>	<i>13,122</i>	<i>14,562</i>	<i>58,219</i>	<i>416,486</i>	<i>0,153</i>	<i>19,900</i>	<i>115,287</i>	<i>4,866</i>	<i>69,169</i>	<i>167,767</i>	<i>77,376</i>	<i>3,075</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 7-11 лет</i>	<i>76,479</i>	<i>59,146</i>	<i>264,826</i>	<i>1 908,549</i>	<i>1,524</i>	<i>64,487</i>	<i>508,619</i>	<i>11,238</i>	<i>452,072</i>	<i>1 021,798</i>	<i>239,418</i>	<i>18,496</i>		

День/неделя: Четверг - 17-11 лет

№ реч.	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
<i>Завтрак</i>														
209	Ябло отварное	50	12,700	11,300	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	
382	Кефир 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	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	4,400	117,500	117,500	0,055	305,120	0,550	10,000	32,500	7,000	6,550	
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>300,000</i>	<i>25,828</i>	<i>20,656</i>	<i>616,161</i>	<i>616,161</i>	<i>0,238</i>	<i>3,335</i>	<i>1,354</i>	<i>311,800</i>	<i>485,150</i>	<i>82,320</i>	<i>4,596</i>	
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	
96	Рассольник мясной с куриным бульоном	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	17,321	0,671	
	Булочка	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,938	85,647	256,172	33,066	
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	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,956	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	17,825	371,972	7,483	156,209	506,462	151,007	
	<i>Итого за обед</i>	<i>740,000</i>	<i>36,174</i>	<i>33,372</i>	<i>803,996</i>	<i>803,996</i>	<i>0,617</i>	<i>23,325</i>	<i>3,373</i>	<i>24,786</i>	<i>100,378</i>	<i>15,612</i>	<i>1,332</i>	
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160	1,800	40,000	188,000	30,000	0,200	0,200	
	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	63,325	3,373	266,786	288,378	45,672	
	<i>Итого за полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>15,502</i>	<i>12,495</i>	<i>75,894</i>	<i>477,597</i>	<i>0,220</i>	<i>1,800</i>	<i>740,417</i>	<i>12,410</i>	<i>1,279,990</i>	<i>279,139</i>	<i>13,096</i>	
<i>Итого за Четверг - 17-11 лет</i>														

День/неделя: Пятница - 17-11 лет

№ реч.	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
<i>Завтрак</i>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,389	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	
202	Спагетти отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,000	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>310,000</i>	<i>21,965</i>	<i>29,715</i>	<i>83,130</i>	<i>689,272</i>	<i>0,445</i>	<i>1,774</i>	<i>96,921</i>	<i>4,941</i>	<i>59,689</i>	<i>221,160</i>	<i>31,941</i>	
<i>Обед</i>														
71	Огуры свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,300	18,001	0,300	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	
229	Рыба, тушенная с овощами	90	12,197	5,700	14,719	106,019	0,093	1,813	209,010	2,361	38,610	46,755	0,798	
178	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,372	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	
357	Кисель, 180	180	2,280	0,240	21,762	88,110	0,033	0,396	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,320	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за обед</i>	<i>740,000</i>	<i>13,102</i>	<i>87,071</i>	<i>566,982</i>	<i>566,982</i>	<i>0,499</i>	<i>39,528</i>	<i>416,842</i>	<i>4,335</i>	<i>132,232</i>	<i>409,930</i>	<i>116,447</i>	
<i>Полдник</i>														
410	Хлебобулочное изделие	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	
377	Чай с лимонадом	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	
	<i>Итого за полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,887</i>	<i>10,499</i>	<i>88,825</i>	<i>475,500</i>	<i>0,117</i>	<i>1,967</i>	<i>29,192</i>	<i>4,582</i>	<i>32,672</i>	<i>89,947</i>	<i>19,609</i>	
<i>Итого за Пятница - 17-11 лет</i>														

День/неделя: Суббота - 17-11 лет

№ реч.	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
<i>Завтрак</i>														
173	Каша геркулесовая	200	9,131	12,851	41,819	320,041	0,266	1,300	60,000	0,900	152,080	257,750	78,720	
377	Чай с лимонадом	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в мл.ул.	200	22,400	22,400	97,062	558,789	0,020	2,000	14,000	0,440	14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>12,407</i>	<i>13,226</i>	<i>97,062</i>	<i>970,539</i>	<i>0,332</i>	<i>5,000</i>	<i>60,580</i>	<i>1,348</i>	<i>166,630</i>	<i>306,870</i>	<i>97,200</i>	
<i>Обед</i>														
82	Ризотто с овощами	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	1,860	24,600	22,200	9,000	
	Борщ на свежей капусте с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,351	1,967	28,562	43,769	18,942	
259	Жареное картофельное пюре	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,519	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	
348	Компот из замороженных фруктов	180	0,234	0,063	14,760	70,500	0,005	0,180	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71,700	0,033	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	17,825	371,972	7,483	156,209	506,462	151,007	
	<i>Итого за обед</i>	<i>700,000</i>	<i>21,963</i>	<i>28,246</i>	<i>86,244</i>	<i>694,727</i>	<i>0,439</i>	<i>50,903</i>	<i>213,271</i>	<i>7,460</i>	<i>171,482</i>	<i>320,549</i>	<i>94,627</i>	
<i>Полдник</i>														
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,257	71,633	474,039	0,175	0,440	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	
357	Кисель витаминизированный	200	12,303	12,257	71,633	474,039	0,175	0,440	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	
	<i>Итого за полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>24,606</i>	<i>24,514</i>	<i>143,266</i>	<i>948,078</i>	<i>0,350</i>	<i>0,880</i>	<i>118,800</i>	<i>10,620</i>	<i>64,500</i>	<i>258,830</i>	<i>35,566</i>	
<i>Итого за Субботу - 17-11 лет</i>														

период: Воскресенье - 17-11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
181	Каша манная молочная	33,162	5,707	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435			
384	Кофейный напиток	2,664	2,700	113,400	0,036	0,168	10,800	0,072							
40	Хлеб пшеничный	0,320	0,320	94,000	0,044	0,040	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукт, шт	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	72,395	9,327	487,084	0,208	16,768	46,800	1,312	159,131	159,777	38,623	4,175			
71	Помидоры свежие порционные	0,660	0,120	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540			
108	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	4,273	7,119	19,749	160,192	9,240	195,300	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024			
279	Творожный кисель с томатным соусом	12,726	20,235	15,038	292,342	4,660	101,820	4,983	29,340	147,110	24,580	1,849			
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
30	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржанко-пшеничный	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	27,328	32,970	103,001	820,335	0,534	32,620	423,121	8,223	109,154	406,272	148,136			
406	Хлебобулочные изделия	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875			
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	51,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	9,244	11,602	77,636	442,706	0,125	0,267	52,437	4,620	33,884	107,477	15,734			
	Итого за Воскресенье - 17-11 лет	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034			
	Итого за Завтрак - 2 7-11 лет	29,317	28,405	50,708	579,469	0,248	15,971	493,400	3,072	22,420	471,770	55,140			

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
210	Омлет картофельный	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040			
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	51,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
40	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
338	Фрукт, шт	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	29,317	28,405	50,708	579,469	0,248	15,971	493,400	3,072	22,420	471,770	55,140			
71	Омлетные свежие порционные	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400			
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012			
268	Биточные мясные с томатным соусом	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860			
171	Каша рисовая рассычатая	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	0,880	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720			
348	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	74,595	34,595	0,005	0,180	6,840	2,248	7,470	4,905	0,192			
180	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
30	Хлеб ржанко-пшеничный	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	27,572	36,286	111,214	888,930	0,725	13,778	274,433	7,400	179,161	391,370	170,097			
406	Хлебобулочные изделия	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222			
200	Кислопопный напиток	10,719	10,719	333,487	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222			
	Итого за Полдник	10,719	10,719	333,487	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222			
	Итого за Понедельник - 2 7-11 лет	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	795,790	15,092	367,922	947,944	179,459			
	Итого за Вторник - 2 7-11 лет	63,300	43,717	1 736,372	1 107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741			

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
175	Сыр порционный	3,900	3,915	51,600	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750			
200	Каша молочная "Дружба"	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510			
382	Каша с молоком	3,880	3,100	117,430	88,000	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000			
40	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в литр.	16,413	14,123	22,400	90,000	0,020	2,000	93,220	0,926	405,370	401,920	86,460			
	Итого за Завтрак	16,413	14,123	22,400	90,000	0,020	2,000	93,220	0,926	405,370	401,920	86,460			
71	Помидоры свежие порционные	0,660	0,120	14,400	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000			
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012			
268	Риса запеченная	17,713	6,033	3,496	139,411	0,127	0,540	10,800	2,599	47,780	264,350	60,420			
128	Картофельные пюре	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510			
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200			
30	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржанко-пшеничный	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	34,348	16,782	66,099	641,064	0,689	51,239	310,452	6,054	138,102	539,449	154,142			
424	Хлебобулочные изделия	12,303	12,157	72,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767			
377	Чай с лимонem	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Итого за Полдник	12,539	12,212	90,796	528,807	0,177	59,880	5,318	38,800	136,535	22,663	2,650			
	Итого за Вторник - 2 7-11 лет	63,300	43,717	1 736,372	1 107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741			

День/неделя: Среда - 2-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
174	Каша рисовая молочная	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		
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,384	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	64,500	0,300	51,000	19,500	19,500	0,450		
	Фрукт. лед	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	34,500	0,300	180,680	204,950	57,620	1,117		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>12,502</i>	<i>8,976</i>	<i>89,137</i>	<i>496,131</i>	<i>0,209</i>	<i>91,703</i>	<i>45,800</i>	<i>1,004</i>	<i>373,500</i>	<i>434,980</i>	<i>117,240</i>	<i>3,111</i>		
	<i>Обед</i>															
103	Утка ошпаренная	60	1,020	5,400	81,600	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
103	Суп картофельный с перншисельно на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452		
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,217	23,910	11,651	315,984	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153		
173	Каша грисовая водная	180	4,695	4,122	21,180	140,400	0,160	1,700	16,000	0,336	12,000	74,220	2,516	0,880		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	0,880		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,840		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,476</i>	<i>36,921</i>	<i>89,599</i>	<i>802,624</i>	<i>0,638</i>	<i>13,822</i>	<i>258,181</i>	<i>7,324</i>	<i>131,100</i>	<i>393,730</i>	<i>136,130</i>	<i>7,591</i>		
	<i>Полдник</i>															
410	Хлебобулочные изделия	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,767	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708		
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	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,851</i>	<i>10,495</i>	<i>88,705</i>	<i>474,140</i>	<i>0,116</i>	<i>0,867</i>	<i>29,112</i>	<i>4,574</i>	<i>31,072</i>	<i>89,067</i>	<i>19,129</i>	<i>2,567</i>		
	<i>Итого за Среда - 2-7-11 лет</i>	<i>1 630,000</i>	<i>45,829</i>	<i>56,392</i>	<i>267,441</i>	<i>1 772,895</i>	<i>0,963</i>	<i>105,892</i>	<i>333,093</i>	<i>12,902</i>	<i>342,852</i>	<i>687,750</i>	<i>212,879</i>	<i>11,575</i>		

День/неделя: Четверг - 2-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
279	Тейфели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849		
202	Рожен отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,910	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	0,600	64,500	0,300	51,000	19,500	19,500	0,450		
	<i>Итого за Четверг</i>	<i>510,000</i>	<i>22,416</i>	<i>24,266</i>	<i>88,825</i>	<i>663,772</i>	<i>0,225</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>6,343</i>	<i>63,230</i>	<i>235,330</i>	<i>44,780</i>	<i>4,166</i>		
	<i>Обед</i>															
71	Огуригн свежкие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,351	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830		
289	Рагу овощное на птице	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,055	14,595	74,595	0,005	0,180	0,428	0,428	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	0,330	19,500	4,200	0,330	0,840		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,547</i>	<i>24,283</i>	<i>78,847</i>	<i>624,967</i>	<i>0,423</i>	<i>45,647</i>	<i>636,872</i>	<i>5,769</i>	<i>110,742</i>	<i>322,850</i>	<i>95,867</i>	<i>4,971</i>		
	<i>Полдник</i>															
415	Хлебобулочные изделия	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160	0,440	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352		
357	Кисель витаминизированный	200	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160	0,440	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>19,804</i>	<i>14,990</i>	<i>132,988</i>	<i>745,194</i>	<i>0,320</i>	<i>0,880</i>	<i>46,650</i>	<i>7,146</i>	<i>49,572</i>	<i>200,756</i>	<i>31,224</i>	<i>2,704</i>		
	<i>Итого за Четверг - 2-7-11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>54,865</i>	<i>56,044</i>	<i>258,346</i>	<i>1 758,736</i>	<i>0,810</i>	<i>52,447</i>	<i>778,897</i>	<i>15,609</i>	<i>200,958</i>	<i>660,418</i>	<i>156,859</i>	<i>10,539</i>		

День/неделя: Пятница - 2-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	<i>Завтрак</i>															
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	14,500	1,750	45,000	45,000	10,000	1,050		
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	56,530	1,535		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	54,388	0,001	0,100	0,500	0,500	8,240	4,000	0,859	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	64,500	0,300	51,000	19,500	19,500	0,450		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,018</i>	<i>22,395</i>	<i>113,252</i>	<i>710,279</i>	<i>0,311</i>	<i>1,400</i>	<i>82,000</i>	<i>2,483</i>	<i>168,260</i>	<i>293,020</i>	<i>76,550</i>	<i>3,204</i>		
	<i>Обед</i>															
71	Помидоры свежкие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
108	Суп картофельный с капустой на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	70,392	17,896	1,024	1,483		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608		
202	Рожен отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,910	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,044	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	0,828		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,840		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,705</i>	<i>29,315</i>	<i>120,262</i>	<i>860,335</i>	<i>0,539</i>	<i>31,860</i>	<i>308,301</i>	<i>6,584</i>	<i>122,224</i>	<i>332,632</i>	<i>82,326</i>	<i>6,164</i>		
	<i>Полдник</i>															
415	Хлебобулочные изделия	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,151	43,283	5,030	26,787	108,713	15,316	1,483	1,483		
	Кислоеопарный напиток	200	5,600	0,060	9,400	105,000	0,000	1,800	40,000	0,000	242,000	188,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>13,741</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,283</i>	<i>5,930</i>	<i>268,287</i>	<i>218,016</i>	<i>45,316</i>	<i>1,683</i>		
	<i>Итого за Пятница - 2-7-11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>59,879</i>	<i>70,391</i>	<i>310,829</i>	<i>2 118,180</i>	<i>1,094</i>	<i>35,060</i>	<i>533,586</i>	<i>14,997</i>	<i>922,365</i>	<i>204,592</i>	<i>11,751</i>			

**Понедельник: Суббота - 2-7-11 лет**

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	34,748	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,800	0,440	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт. йог.	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>9,967</i>	<i>6,682</i>	<i>80,705</i>	<i>428,432</i>	<i>0,174</i>	<i>18,000</i>	<i>36,580</i>	<i>1,248</i>	<i>165,681</i>	<i>168,897</i>	<i>43,503</i>	<i>5,058</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
88/20/11	Щи на свежей капусте с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
260	Гуляши на птице	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
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	0,036
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,330	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,805</i>	<i>21,588</i>	<i>89,395</i>	<i>665,193</i>	<i>0,372</i>	<i>32,608</i>	<i>265,852</i>	<i>5,947</i>	<i>90,092</i>	<i>329,439</i>	<i>93,151</i>	<i>3,720</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,132	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,388	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>13,122</i>	<i>14,562</i>	<i>58,219</i>	<i>416,486</i>	<i>0,133</i>	<i>19,900</i>	<i>115,787</i>	<i>4,866</i>	<i>69,169</i>	<i>167,767</i>	<i>27,316</i>	<i>3,075</i>
<b>Итого за Суббота - 2-7-11 лет</b>														
<b>День/неделя: Воскресенье - 2-7-11 лет</b>														

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
7	Бульерод, геранич с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,330	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша манная "Дрожжа"	200	5,833	6,708	33,073	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,388	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,800	0,440	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,115</i>	<i>12,741</i>	<i>84,894</i>	<i>524,209</i>	<i>0,223</i>	<i>1,470</i>	<i>85,468</i>	<i>1,380</i>	<i>344,800</i>	<i>338,984</i>	<i>59,782</i>	<i>2,777</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
88/20/11	Щи на свежей капусте с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,074	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,805	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,530	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,869</i>	<i>23,494</i>	<i>82,498</i>	<i>686,228</i>	<i>0,556</i>	<i>58,744</i>	<i>250,626</i>	<i>4,181</i>	<i>126,453</i>	<i>433,946</i>	<i>108,531</i>	<i>4,820</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	44,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	34,748	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,280</i>	<i>11,606</i>	<i>79,336</i>	<i>449,066</i>	<i>0,126</i>	<i>1,607</i>	<i>52,517</i>	<i>4,678</i>	<i>35,484</i>	<i>108,357</i>	<i>19,755</i>	<i>2,596</i>
<b>Итого за Воскресенье - 2-7-11 лет</b>														
<b>День/неделя: Понедельник - 3-7-11 лет</b>														

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	1,338
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,388	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	4,400	0,859
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,800	0,440	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт. йог.	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ на свежей капусте с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
268	Котлеты рубленные на масле	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	2,516
349	Компот из фруктов	180	0,144	0,044	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,530	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>24,378</i>	<i>30,942</i>	<i>89,565</i>	<i>737,063</i>	<i>0,706</i>	<i>25,860</i>	<i>217,452</i>	<i>4,223</i>	<i>111,302</i>	<i>369,600</i>	<i>121,342</i>	<i>7,299</i>
<i>Полдник</i>														
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,039	0,175	59,400	129,415	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
	Кисломолочный напиток	200	5,000	5,000	105,000	105,000	0,060	1,800	40,000	0,000	242,000	188,000	30,000	0,700
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>17,303</i>	<i>17,757</i>	<i>87,033</i>	<i>579,039</i>	<i>0,235</i>	<i>7,600</i>	<i>99,400</i>	<i>5,310</i>	<i>274,250</i>	<i>377,415</i>	<i>47,783</i>	<i>1,967</i>
<b>Итого за Понедельник - 3-7-11 лет</b>														
<b>Итого за Воскресенье - 2-7-11 лет</b>														

День/неделя: Вторник - 3-7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
173	Каша пшеничная молочно-сливочная	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		
382	Каша с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	123,120	116,200	31,000	1,019		
209	Хлеб пшеничный	50	3,800	2,400	24,600	117,500	0,055	1,000	32,500	0,600	10,000	32,500	7,000	0,350		
	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	5,000	192,000	12,000	2,500	2,500		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>29,178</b>	<b>22,084</b>	<b>89,236</b>	<b>674,721</b>	<b>0,424</b>	<b>2,600</b>	<b>306,120</b>	<b>1,355</b>	<b>328,530</b>	<b>551,480</b>	<b>106,550</b>	<b>5,604</b>		
Обед																
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,990	1,710	10,500	0,027	9,600	63,900	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452		
259	Жареное по-доминикански	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487		
348	Компот на сахарном сиропе	180	2,280	0,240	14,760	74,595	0,005	0,180	6,840	0,248	6,000	4,905	4,000	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	37,500	12,000	0,840	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	37,500	12,000	0,840	0,330		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>21,411</b>	<b>20,999</b>	<b>82,431</b>	<b>600,987</b>	<b>0,441</b>	<b>44,453</b>	<b>272,652</b>	<b>4,940</b>	<b>89,442</b>	<b>299,199</b>	<b>86,927</b>	<b>4,721</b>		
Полдник																
415	Хлеббукочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>10,792</b>	<b>13,736</b>	<b>81,078</b>	<b>491,314</b>	<b>0,156</b>	<b>44,985</b>	<b>5,938</b>	<b>33,337</b>	<b>117,833</b>	<b>20,396</b>	<b>2,366</b>			
	<b>Итого за Вторник - 3-7-11 лет</b>	<b>1 500,000</b>	<b>61,381</b>	<b>56,319</b>	<b>252,745</b>	<b>1 767,022</b>	<b>1,021</b>	<b>48,753</b>	<b>624,637</b>	<b>12,233</b>	<b>451,309</b>	<b>968,512</b>	<b>213,873</b>	<b>12,691</b>		

День/неделя: Среда - 3-7-11 лет

№ реч.	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																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
348	Сок 200 мл в пак.чл.	200	22,400	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000	14,000	8,000	14,000	8,000	2,800			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610,000</b>	<b>26,087</b>	<b>13,579</b>	<b>101,679</b>	<b>639,219</b>	<b>0,190</b>	<b>4,326</b>	<b>83,580</b>	<b>1,560</b>	<b>195,780</b>	<b>350,040</b>	<b>61,310</b>	<b>3,368</b>		
Обед																
108	Икра авокадо	60	1,020	5,400	81,600	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,620			
229	Суп картофельный с колбасками на курином бульоне	90	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,592	17,896	1,174		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	57,240	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,090	0,120	0,090	0,120	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,120	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>28,467</b>	<b>23,411</b>	<b>91,861</b>	<b>705,623</b>	<b>0,532</b>	<b>43,368</b>	<b>434,310</b>	<b>7,240</b>	<b>158,544</b>	<b>455,082</b>	<b>124,361</b>	<b>4,950</b>		
Полдник																
406	Хлеббукочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,218	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>9,244</b>	<b>11,602</b>	<b>77,636</b>	<b>447,606</b>	<b>0,125</b>	<b>0,267</b>	<b>52,237</b>	<b>4,670</b>	<b>33,884</b>	<b>104,477</b>	<b>19,275</b>	<b>2,572</b>		
	<b>Итого за Среда - 3-7-11 лет</b>	<b>1 650,000</b>	<b>63,798</b>	<b>48,592</b>	<b>271,176</b>	<b>1 792,548</b>	<b>0,847</b>	<b>47,961</b>	<b>570,327</b>	<b>13,470</b>	<b>388,208</b>	<b>912,599</b>	<b>204,946</b>	<b>12,870</b>		

День/неделя: Четверг - 3-7-11 лет

№ реч.	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																
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		
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440		
274	Зразы рубленые из мяса	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	34,500	19,500	0,450		
338	Фрукт. луг	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	0,060	0,300	51,000	210,220	60,610	1,686		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,000</b>	<b>12,887</b>	<b>10,028</b>	<b>85,185</b>	<b>491,371</b>	<b>0,268</b>	<b>49,400</b>	<b>49,677</b>	<b>0,871</b>	<b>181,650</b>	<b>386,253</b>	<b>106,610</b>	<b>3,168</b>		
Обед																
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452		
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,217	23,910	11,651	363,984	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153		
173	Каша гречневая варкая	150	4,695	4,122	140,401	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,316			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,300	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,090	0,120	0,090	0,120	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,120	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>25,080</b>	<b>31,637</b>	<b>86,359</b>	<b>734,064</b>	<b>0,661</b>	<b>23,022</b>	<b>367,902</b>	<b>5,876</b>	<b>113,300</b>	<b>386,253</b>	<b>106,610</b>	<b>3,168</b>		
Полдник																
406	Хлеббукочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,327	22,916	2,216		
357	Кисель витаминизированный	200	24,180	97,900	97,900	97,900	0,440	0,440	1,800	0,020	1,800	6,000	0,050			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,922</b>	<b>14,511</b>	<b>69,356</b>	<b>460,998</b>	<b>0,152</b>	<b>20,240</b>	<b>115,287</b>	<b>4,886</b>	<b>66,419</b>	<b>161,327</b>	<b>23,516</b>	<b>2,266</b>		
	<b>Итого за Четверг - 3-7-11 лет</b>	<b>1 630,000</b>	<b>50,889</b>	<b>56,176</b>	<b>240,900</b>	<b>1 686,433</b>	<b>1,081</b>	<b>134,939</b>	<b>532,589</b>	<b>11,753</b>	<b>361,369</b>	<b>757,800</b>	<b>222,776</b>	<b>11,639</b>		

сентября: Пятница - 3-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789		
173	Каша гречневая мясная	150	4,692	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,000	74,220	74,220	2,516			
376	Чай с сахаром	40	3,000	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	8,859	0,859			
40	Хлеб пшеничный	510,000	21,017	30,273	68,302	630,852	0,518	1,774	96,921	0,440	37,399	287,050	107,080	5,604		
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150	4,998	3,437	15,099	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665		
293	Цикорий заливной	90	23,402	13,676	0,183	225,349	0,131	0,394	3,174	14,280	212,475	24,174	0,983			
304	Пюре из кабачков с картофелем	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,240	6,828	0,828			
180	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330			
30	Хлеб ржано-пшеничный	740,000	51,197	24,678	98,165	828,981	1,123	21,318	243,106	0,890	21,900	37,500	12,000	0,840		
415	Хлебобулочные изделия	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
200	Кисломолочный напиток	300,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200			
1,550,000	Итого за Пятница - 3-7-11 лет	88,570	16,356	18,681	76,315	544,566	0,194	0,600	109,285	6,130	274,787	292,713	43,516	1,683		
2,004,399	Итого за Суббота - 3-7-11 лет	73,632	242,782	428,432	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1,206,377	315,892	17,490				

сентября: Суббота - 3-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,323	0,435		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
40	Хлеб пшеничный	590,000	0,600	0,600	19,680	94,000	0,044	0,400	0,400	26,000	5,600	0,440	0,440			
338	Фрукт, суп	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
590,000	Итого за Суббота - 3-7-11 лет	9,967	6,682	80,705	428,432	0,174	18,000	36,580	1,238	165,681	168,897	43,503	5,058			
71	Остатки свежих порционных	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830		
291	Пюре из мяса птицы	180	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900		
348	Компот из сухофруктов	200	0,234	18,263	18,263	74,595	0,005	0,180	7,470	0,248	6,840	4,905	0,192			
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330			
30	Хлеб ржано-пшеничный	700,000	23,557	24,523	94,681	694,397	0,339	24,468	491,792	6,005	100,122	331,470	95,287	4,392		
406	Хлебобулочные изделия	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		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	8,859	0,859			
300,000	Итого за Суббота - 3-7-11 лет	8,212	70,800	64,110	386,875	1,725	3,033	32,437	4,680	29,311	92,344	18,622	2,600			
1,509,000	Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет	41,730	42,005	239,496	1,509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050			

сентября: Воскресенье - 3-7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
10	Масло порционное	50	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
30	Печенье	200	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	14,500	1,750	45,000	10,000	1,050			
173	Каша пшеница 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	40	3,000	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	8,859	0,859			
40	Хлеб пшеничный	500,000	16,018	22,293	113,252	716,279	0,341	1,400	82,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,155	164,551	1,967	27,283	40,011	18,542	0,723		
Булочка		90	23,953	23,861	8,261	330,434	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135		
202	Рождки отпарные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	0,994			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,001	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036		
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330			
30	Хлеб ржано-пшеничный	740,000	51,197	24,678	98,165	828,981	1,123	21,318	243,106	0,890	21,900	37,500	12,000	0,840		
415	Хлебобулочные изделия	100	9,902	7,495	66,094	372,597	0,160	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
300,000	Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет	10,138	79,657	427,345	2,022,412	0,162	1,700	23,905	3,581	37,536	109,498	20,492	2,235			
1,540,000	Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет	63,825	63,825	295,516	2,022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737			



Возрастная группа 7-11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Ж					С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Б	Ж	У	В1									
Понедельник - 1	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704	
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398	
Среда - 1	76,479	59,146	264,826	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496	
Четверг - 1	71,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	221,660	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139	13,096	
Пятница - 1	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779	
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119	1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006	
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	322,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,243	57,773	263,515	1 828,377	1,045	56,584	534,564	13,164	435,261	885,686	212,479	12,879	
Понедельник - 2	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840	
Вторник - 2	63,300	43,717	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741	
Среда - 2	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	347,852	687,750	112,879	11,575	
Четверг - 2	54,865	70,391	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539	
Пятница - 2	59,879	56,044	310,829	2 118,180	1,094	35,060	533,586	14,897	559,271	972,365	204,592	11,751	
Воскресенье - 2	60,264	47,841	245,138	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,653	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	56,847	56,165	256,101	1 765,383	0,954	59,465	530,790	13,327	414,992	835,039	195,585	12,356	
Понедельник - 3	59,813	60,667	269,913	1 872,762	1,150	42,960	394,852	11,423	693,412	957,365	234,715	15,223	
Вторник - 3	61,381	56,319	252,745	1 767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691	
Среда - 3	63,798	48,592	271,176	1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870	
Четверг - 3	50,889	56,176	240,900	1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639	
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782	2 004,299	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490	
Суббота - 3	41,730	42,005	239,496	1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050	
Воскресенье - 3	63,825	63,531	295,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737	
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	61,429	57,275	258,935	1 807,897	1,092	54,737	521,889	12,995	438,628	889,111	219,455	13,386	
ИТОГО среднее за 3 недели	59,840	57,071	259,517	1 800,552	1,030	56,929	529,081	13,162	429,627	869,945	209,173	12,874	
Норма СанПиН	53,9	55,3	235	1 645	0,84	42	490	8,4	770	770	175	8,4	

Возрастная группа 7-11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 1	640,000	700,000	300,000	1 640,000
Воскресенье - 1	590,000	770,000	300,000	1 660,000
Понедельник - 2	540,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2	653,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Четверг - 2	570,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Суббота - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Воскресенье - 2	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Понедельник - 3	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Среда - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 3	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Пятница - 3	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 3	590,000	700,000	300,000	1 590,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 3 недели	556	733	300	1 589
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

**Поведельник - 1. 12 лет и старше**

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
204	Рисовый отвар с сыром	200	15,250	12,596	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	2,000	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	4,000	4,859			
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	0,044	0,600	0,380	7,600	26,000	5,200			
338	Фрукт.汁	150	1,350	0,300	64,500	0,060	90,000	64,500	0,300	34,500	19,500	0,450			
	Итого за Завтрак	590,000	19,600	13,347	585,230	0,236	90,324	88,900	2,260	366,030	313,880	53,660			
71	Нарезанная ошеница	100	0,900	0,150	17,300	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000			
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	0,240	9,904	200,031	2,456	39,662	108,899	38,631			
291	Пюре из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	60,680	2,431			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,044	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000			
	Итого за Обед	860,000	34,475	31,495	905,752	0,625	30,953	768,431	7,912	125,392	475,429	137,911			
415	Хлебобулочное изделие	150	15,961	22,640	109,869	0,232	7,066	706,392	9,783	40,733	165,039	23,395			
377	Чай с лимонкой	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	9,120	4,880	0,883			
	Итого за Полдник	350,000	16,197	22,695	761,140	0,234	1,700	68,020	9,791	47,283	174,159	28,725			
	Итого за Поведельник - 1. 12 лет и старше	1 800,000	70,372	67,537	336,570	1,095	122,977	925,351	19,963	538,705	963,468	219,846			

**Поведельник - 1. 12 лет и старше**

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
	Печенье	50	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
175	Каша молочная "Дружба"	250	2,293	8,203	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380			
384	Крепированный пирог	200	2,664	2,700	113,400	0,036	10,800	0,072	10,800	0,072	44,380	0,992			
	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,463	74,595	0,005	0,180	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000			
	Итого за Завтрак	550,000	16,977	26,163	767,071	0,282	1,976	103,500	2,558	176,980	260,870	59,980			
71	Отварная свежая порчиошница	100	0,700	0,100	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	14,000	0,500			
208	Суп картофельный с капустой на курином бульоне	250	8,716	8,992	213,740	0,127	11,550	237,875	2,775	34,018	110,490	22,370			
368	Шоколадный напиток	100	26,003	15,196	53,7	0,145	0,438	3,527	1,253	23,609	26,861	1,092			
128	Крепированный пирог	200	3,904	4,745	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,463	74,595	0,005	0,180	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000			
	Итого за Обед	890,000	45,997	30,673	918,695	0,719	52,962	315,001	5,153	158,414	575,483	131,106			
406	Хлебобулочное изделие	150	12,019	16,129	500,339	0,186	4,400	47,820	7,023	36,848	126,175	21,336			
268	Крепированный напиток	200	5,000	8,400	108,000	0,600	66,000	288,000	0,200	288,000	184,000	28,000			
	Итого за Полдник	350,000	17,819	24,529	608,339	0,226	5,000	173,920	7,223	284,848	310,175	49,336			
	Итого за Вторник - 1. 12 лет и старше	1 790,000	80,793	77,965	314,018	1,227	59,938	532,421	14,934	1,146,528	240,422	2,812			

**Среда - 1. 12 лет и старше**

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
188	Запеканка рисовая с творогом и стученым молоком	200	26,943	15,212	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770			
377	Чай с лимонкой	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000			
348	Соус 200 мл в шд.пл.	200	22,400	22,400	90,000	0,020	2,000	2,000	0,440	8,000	26,000	5,600			
	Итого за Завтрак	640,000	30,219	15,587	708,339	0,212	4,410	98,380	1,606	218,150	399,140	68,250			
71	Помидоры свежие порчиошница	100	1,100	0,200	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	0,900			
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,332			
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690			
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,791	5,066	43,356	0,730	20,000	208,350	0,680	108,380	298,350	96,520			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	3,960	5,760	3,960	3,240			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000			
	Итого за Обед	890,000	44,627	35,621	122,006	1,430	55,678	430,313	5,917	229,043	609,461	187,402			
406	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,772	67,770	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,000			
	Итого за Полдник	350,000	19,585	21,823	80,813	0,229	29,800	173,445	7,301	107,302	247,553	38,777			
	Итого за Среда - 1. 12 лет и старше	1 880,000	94,431	75,031	317,012	1,871	89,888	702,138	14,824	1,256,154	548,495	294,429			

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
209	Яйцо отварное	30	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	17,000	2,500				
174	Каши рисовый молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	0,242	151,520	40,880	0,656					
382	Каша с яблоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	0,012	125,120	31,000	1,019					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	0,550	32,500	7,000	0,350					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,232</i>	<i>22,081</i>	<i>90,768</i>	<i>673,021</i>	<i>0,236</i>	<i>2,847</i>	<i>1,404</i>	<i>341,640</i>	<i>90,880</i>	<i>4,723</i>					
<i>Обед</i>																	
71	Паровая свекла	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700				
96	Распущенные консервы из куриного бульона	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908				
	Бraised	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381				
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				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,041	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>42,147</i>	<i>38,435</i>	<i>104,742</i>	<i>919,419</i>	<i>0,733</i>	<i>26,238</i>	<i>474,481</i>	<i>199,993</i>	<i>603,530</i>	<i>185,692</i>	<i>8,572</i>				
<i>Полдник</i>																	
415	Хлебобулочное изделие	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028				
	Кисломолочный напиток	200	5,600	9,400	105,000	242,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>20,454</i>	<i>20,648</i>	<i>109,746</i>	<i>663,968</i>	<i>0,200</i>	<i>1,800</i>	<i>75,000</i>	<i>5,362</i>	<i>278,200</i>	<i>338,580</i>	<i>53,420</i>	<i>2,228</i>			
<i>Итого за Четверг - 1, 12 лет и старше</i>																	
		1 790,000	89,833	76,764	304,656	2 286,408	1,309	30,905	863,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525			

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
268	Биточки мясные с топпингом соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983			
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,000	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,200	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,483</i>	<i>31,800</i>	<i>91,921</i>	<i>753,546</i>	<i>0,497</i>	<i>1,928</i>	<i>99,022</i>	<i>5,147</i>	<i>64,890</i>	<i>244,903</i>	<i>45,190</i>	<i>4,295</i>			
<i>Обед</i>																	
71	Омлет сырный порционный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500			
103	Суп картофельный с вермишелью и куриным бульоном	250	4,532	3,330	12,480	97,381	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709			
229	Рыба, тушенная с овощами	100	14,181	5,812	1,479	115,005	0,107	1,875	210,238	2,598	43,602	220,624	53,620	0,898			
128	Картофельные пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589			
357	Кисель, 180	180	21,762	21,762	88,110	94,000	0,396	0,160	0,018	1,980	1,620	0,340	0,045				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>29,777</i>	<i>15,627</i>	<i>104,773</i>	<i>680,638</i>	<i>0,613</i>	<i>49,369</i>	<i>474,688</i>	<i>5,077</i>	<i>162,003</i>	<i>497,642</i>	<i>143,681</i>	<i>5,301</i>			
<i>Полдник</i>																	
410	Хлебобулочное изделие	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,970	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>11,712</i>	<i>15,726</i>	<i>126,661</i>	<i>685,951</i>	<i>0,175</i>	<i>2,100</i>	<i>43,550</i>	<i>6,871</i>	<i>45,735</i>	<i>130,366</i>	<i>26,974</i>	<i>3,445</i>			
<i>Итого за Пятница - 1, 12 лет и старше</i>																	
		1 790,000	65,972	63,153	323,355	2 120,155	1,285	53,397	617,210	17,095	272,628	872,311	215,845	13,041			

День/неделя: Суббота - 1, 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
173	Каша геркулесовая	250	11,414	16,064	52,274	400,051	0,333	1,625	75,000	1,125	190,100	322,188	98,400	2,459			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,200	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
348	Сок 200 мл в зап.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	0,020	2,000	14,000	8,000	2,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>690,000</i>	<i>14,690</i>	<i>16,439</i>	<i>107,517</i>	<i>638,799</i>	<i>0,399</i>	<i>5,325</i>	<i>75,580</i>	<i>1,573</i>	<i>204,650</i>	<i>371,308</i>	<i>116,880</i>	<i>6,582</i>			
<i>Обед</i>																	
82	Икра овощная	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			
	Борщ на свежей капусте с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044			
259	Жареное по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109			
348	Компот из свежих фруктов	180	0,234	0,074	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	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,252</i>	<i>37,701</i>	<i>107,779</i>	<i>895,935</i>	<i>0,565</i>	<i>65,454</i>	<i>267,215</i>	<i>10,095</i>	<i>162,022</i>	<i>413,366</i>	<i>122,333</i>	<i>6,605</i>			
<i>Полдник</i>																	
424	Хлебобулочное изделие	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650				
357	Кисель виноградный	200			24,180	97,900	0,440	0,440	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>18,455</i>	<i>19,136</i>	<i>140,630</i>	<i>808,989</i>	<i>0,262</i>	<i>89,100</i>	<i>7,986</i>	<i>50,575</i>	<i>195,923</i>	<i>27,274</i>	<i>2,700</i>				
<i>Итого за Суббота - 1, 12 лет и старше</i>																	
		1 900,000	61,397	73,276	355,926	2 343,723	1,226	71,219	431,895	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887			