

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая



Фионов Т.В.

« 09 » января 2024г.

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

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

№ 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>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>222,250</i>	<i>480,176</i>	<i>52,924</i>	<i>6,807</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500		0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
	Гика овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Капша 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	0,295	0,295	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	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>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500		0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>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 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 595,000</i>	<i>62,966</i>	<i>61,576</i>	<i>156,277</i>	<i>1 446,414</i>	<i>0,840</i>	<i>44,789</i>	<i>1 110,346</i>	<i>10,969</i>	<i>651,028</i>	<i>1 186,377</i>	<i>220,981</i>	<i>13,057</i>

День/неделя: Вторник - 1 неделя 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	Мg	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	Капша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>16,822</i>	<i>11,626</i>	<i>50,209</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		7,500		0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,370	19,360	10,370	0,904
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты рубленые 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	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	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>27,035</i>	<i>20,513</i>	<i>80,614</i>	<i>618,769</i>	<i>0,727</i>	<i>50,560</i>	<i>177,131</i>	<i>6,952</i>	<i>137,924</i>	<i>401,394</i>	<i>158,805</i>	<i>7,639</i>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500		0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>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 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 705,000</i>	<i>53,027</i>	<i>38,959</i>	<i>186,513</i>	<i>1 321,142</i>	<i>1,244</i>	<i>67,119</i>	<i>258,786</i>	<i>10,930</i>	<i>799,033</i>	<i>1 085,072</i>	<i>331,931</i>	<i>12,835</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет		Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Масса порции		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
279	120	Тертые мясные с томатным соусом	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	150	Каша гречневая рассыпчатая	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	
376	200	Чай с лимоном без сахара	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940	
	40	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	16,000	1,120	
	510,000	Итого за Завтрак	24,511	18,548	64,393	523,437	0,467	6,409	84,785	5,548	75,219	364,281	169,850	7,344	
<i>Промежуточное питание</i>															
338	150	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	20,415	87,000				0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	10	Орех грецкий	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	10	Сухофрукты (курага)	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	
	170,000	Итого за Промежуточное питание	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>															
63	60	Салат из моркови с курагой	1,053	0,075	6,993	33,870	0,040	3,090	1,174,980	0,558	24,990	40,110	27,960	0,591	
82	200	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803	
289	200	Рагу овощное из птицы	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479	
349	180	Компот из свежих яблок без сахара	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792	
	45	Хлеб ржано-пшеничный	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	18,000	1,260	
	685,000	Итого за Обед	21,967	24,239	60,767	550,763	0,477	47,606	1 790,851	5,663	125,933	338,341	114,832	5,925	
<i>Полдник</i>															
338	150	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	20,415	87,000				0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	200	Кефир обезжир.	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200	
	350,000	Итого за Полдник	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000		0,300	259,500	208,000	37,500	0,500	
	1 715,000	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	55,938	49,567	180,200	1 399,000	1,073	68,995	1 949,736	14,661	496,552	979,622	359,982	14,619	
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет															
№ рец.	Масса порции	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Масса порции	Наименование дней недели, блюдо	Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204	180	Рожки отварные с сыром	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	200	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	40	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	16,000	1,120	
	420,000	Итого за Завтрак	17,314	12,374	65,289	444,037	0,280	0,471	78,055	1,270	305,605	278,696	42,974	3,388	
<i>Промежуточное питание</i>															
338	150	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	20,415	87,000				0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	10	Орех грецкий	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	10	Сухофрукты (чернослив)	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300	
	170,000	Итого за Промежуточное питание	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>															
45	60	Салат из белокочанной капусты	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384	
96	200	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая)	1,828	3,265	12,934	88,781	0,060	7,804	160,631	1,482	16,922	61,280	16,871	0,661	
259	200	Жаркое по-домашнему	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487	
348	180	Компот из сухофруктов	0,234	0,234	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144	
	45	Хлеб ржано-пшеничный	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	18,000	1,260	
	685,000	Итого за Обед	21,082	24,785	63,112	560,918	0,478	53,213	61,229	115,282	338,420	97,356	4,936		
<i>Полдник</i>															
338	150	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	20,415	87,000				0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	200	Кефир обезжир.	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200	
	350,000	Итого за Полдник	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000		0,300	259,500	208,000	37,500	0,500	
	1 625,000	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	47,566	43,979	184,091	1 332,155	0,879	68,564	603,306	10,479	708,287	887,816	215,330	9,654	

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	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	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
175	Каша молочная "Дружба"	5,833	6,708	191,541	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775	
376	Чай с лимоном без сахара	0,267	0,062	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>14,700</i>	<i>13,310</i>	<i>367,326</i>	<i>0,297</i>	<i>3,640</i>	<i>85,255</i>	<i>0,389</i>	<i>359,345</i>	<i>337,966</i>	<i>65,994</i>	<i>3,035</i>	
<i>Промежуточное питание</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	87,000	0,038	6,100	160,450	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	1,620	6,080	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (курага)	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>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>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
<i>Обед</i>													
67	Внегнет овионой	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	1,478	2,204	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
268	Котлеты рубленные из мяса	14,197	16,290	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601	
173	Каша гречневая рассыпчатая	6,552	1,716	160,160	0,224	29,692	160,160	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	
376	Чай без сахара	0,200	0,051	1,518	0,001	0,100	0,500	0,135	4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,825	1,485	116,550	0,180	0,180	32,850	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>27,171</i>	<i>25,655</i>	<i>659,180</i>	<i>0,794</i>	<i>11,984</i>	<i>323,411</i>	<i>4,816</i>	<i>97,706</i>	<i>410,594</i>	<i>187,303</i>	<i>8,090</i>	
<i>Полдник</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	87,000	0,038	6,100	160,450	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	6,000	0,100	62,000	0,080	14,000	14,000	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</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 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>51,331</i>	<i>45,945</i>	<i>1,351,306</i>	<i>1,220</i>	<i>30,604</i>	<i>482,766</i>	<i>8,655</i>	<i>752,451</i>	<i>1,025,560</i>	<i>328,597</i>	<i>12,475</i>	
<i>День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>													
№ респ.	Наименование дней недели, блюда	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	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	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,001	5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</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)	0,660	0,285	87,000	0,038	6,100	160,450	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	1,620	6,080	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (курага)	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>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>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
<i>Обед</i>													
62	Салат из моркови	0,741	4,053	55,910	0,034	3,933	114,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399	
102	Суп гороховый на бульоне	4,998	5,437	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665	
291	Каша перловая с курицей	17,552	14,965	359,091	0,129	3,664	381,240	1,206	43,720	301,730	42,580	2,359	
342	Компот ассорти без сахара	0,198	0,054	9,360	0,001	0,100	0,500	0,135	4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,825	1,485	116,550	0,180	0,180	32,850	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>27,314</i>	<i>25,994</i>	<i>670,032</i>	<i>0,536</i>	<i>14,298</i>	<i>1,681,271</i>	<i>5,703</i>	<i>124,262</i>	<i>477,089</i>	<i>113,252</i>	<i>5,683</i>	
<i>Полдник</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	87,000	0,038	6,100	160,450	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	6,000	0,100	62,000	0,080	14,000	14,000	0,300	252,000	190,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</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 Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>54,088</i>	<i>45,148</i>	<i>1,438,869</i>	<i>0,945</i>	<i>18,333</i>	<i>1,833,426</i>	<i>10,423</i>	<i>1,032,785</i>	<i>1,032,785</i>	<i>231,526</i>	<i>10,421</i>	

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	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	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,355	0,146	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>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	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,500	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	58,300	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>33,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	16,443	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449	
173	Каша гречневая рассычатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	11,504	155,185	0,416	11,504	104,066	3,493	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	0,135	4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>31,810</i>	<i>18,199</i>	<i>76,303</i>	<i>605,415</i>	<i>0,590</i>	<i>20,923</i>	<i>168,531</i>	<i>6,483</i>	<i>121,381</i>	<i>424,533</i>	<i>220,078</i>	<i>8,245</i>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	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>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 - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 635,000</i>	<i>68,389</i>	<i>38,492</i>	<i>164,942</i>	<i>1 300,331</i>	<i>0,983</i>	<i>36,654</i>	<i>321,986</i>	<i>11,238</i>	<i>580,196</i>	<i>1 014,009</i>	<i>343,882</i>	<i>12,661</i>

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блю	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>														
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	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,355	0,146	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>460,000</i>	<i>16,822</i>	<i>11,626</i>	<i>50,209</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	0,800	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
<i>Обед</i>														
33	Свекла отварная	60	0,900	0,060	5,280	25,200	0,012	6,000	20,443	0,060	22,200	25,800	13,200	0,840
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
268	Бытчки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	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	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
349	Комлот 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	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>755,000</i>	<i>27,358</i>	<i>30,884</i>	<i>95,157</i>	<i>771,215</i>	<i>0,681</i>	<i>31,411</i>	<i>241,501</i>	<i>6,807</i>	<i>135,042</i>	<i>323,570</i>	<i>103,652</i>	<i>6,338</i>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	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>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 Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 735,000</i>	<i>53,350</i>	<i>49,330</i>	<i>201,056</i>	<i>1 473,588</i>	<i>1,198</i>	<i>47,970</i>	<i>323,156</i>	<i>10,785</i>	<i>796,151</i>	<i>1 007,248</i>	<i>276,778</i>	<i>11,534</i>

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,755	187,761	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,111	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>23,188</i>	<i>11,949</i>	<i>63,774</i>	<i>465,206</i>	<i>0,564</i>	<i>6,271</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	0,039	0,580	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	58,300	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>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>	
<i>Обед</i>														
63	Салат из моркови с курагой	60	1,053	0,075	6,993	33,870	0,040	3,090	1,174,980	24,990	40,110	27,960	0,591	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	1,60,031	11,822	27,819	10,420	0,452	
289	Рагу овощное из птицы	200	15,313	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	36,610	197,240	47,420	2,479	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,295	10,755	0,840	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	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>22,103</i>	<i>22,116</i>	<i>60,864</i>	<i>532,457</i>	<i>0,461</i>	<i>32,747</i>	<i>1 789,331</i>	<i>113,742</i>	<i>328,259</i>	<i>108,327</i>	<i>4,926</i>	
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	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	252,000	190,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 715,000</i>	<i>56,751</i>	<i>40,845</i>	<i>179,678</i>	<i>1 322,463</i>	<i>1,154</i>	<i>53,998</i>	<i>11,609</i>	<i>492,451</i>	<i>973,710</i>	<i>372,347</i>	<i>13,517</i>	

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	10,246	5,484	0,940	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>24,367</i>	<i>17,911</i>	<i>51,059</i>	<i>465,073</i>	<i>0,462</i>	<i>3,519</i>	<i>1,408</i>	<i>230,709</i>	<i>478,078</i>	<i>101,726</i>	<i>6,196</i>	
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	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	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	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>2,780</i>	<i>21,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>	
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384	
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,585	88,432	0,062	16,443	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953	
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076	17,142	93,245	56,953	1,452		
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>755,000</i>	<i>31,615</i>	<i>26,394</i>	<i>60,690</i>	<i>501,495</i>	<i>0,590</i>	<i>66,155</i>	<i>5,958</i>	<i>160,038</i>	<i>519,642</i>	<i>156,443</i>	<i>5,948</i>	
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	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	252,000	190,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 765,000</i>	<i>65,152</i>	<i>51,125</i>	<i>167,439</i>	<i>1 293,768</i>	<i>1,173</i>	<i>84,554</i>	<i>10,446</i>	<i>678,147</i>	<i>1 268,420</i>	<i>333,169</i>	<i>13,474</i>	

	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Б		Ж		У		В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
	Б	Ж	У	Ж	У													
Понедельник - 1 неделя	62,966	61,576	156,277	1,446,414	0,840	44,789	1 110,346	10,969	651,028	1 186,377	220,981	13,057						
Вторник - 1 неделя	53,027	38,959	186,513	1 321,142	1,244	67,119	258,786	10,930	799,033	1 085,072	331,931	12,835						
Среда - 1 неделя	55,938	49,567	180,200	1 399,000	1,073	68,995	1 949,736	14,661	496,552	979,622	359,982	14,619						
Четверг - 1 неделя	47,566	43,979	184,091	1 332,155	0,879	68,564	603,306	10,479	708,287	887,816	215,330	9,654						
Пятница - 1 неделя	51,331	45,945	180,194	1 351,306	1,220	30,604	482,766	8,655	752,451	1 025,560	328,597	12,475						
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,166	48,005	177,455	1 370,003	1,051	56,014	880,988	11,139	681,470	1 032,889	291,364	12,528						
Понедельник - 2 неделя	54,088	45,148	200,281	1 438,869	0,945	29,749	1 833,426	10,423	725,267	1 032,785	231,526	10,421						
Вторник - 2 неделя	68,389	38,492	164,942	1 300,331	0,983	36,654	321,986	11,238	580,196	1 014,009	343,882	12,661						
Среда - 2 неделя	53,350	49,330	201,056	1 473,588	1,198	47,970	323,156	10,785	796,151	1 007,248	276,778	11,534						
Четверг - 2 неделя	56,751	40,845	179,678	1 322,463	1,154	53,998	1 880,486	11,609	492,451	973,710	372,347	13,517						
Пятница - 2 неделя	65,152	51,125	167,439	1 293,768	1,173	84,554	951,224	10,446	678,147	1 268,420	333,169	13,474						
СРЕДНЕЕ за 2 недели	59,546	44,988	182,679	1 365,804	1,091	50,585	1 062,056	10,900	654,442	1 059,234	311,540	12,321						
ИТОГО среднее за 2 недели	56,856	46,497	180,067	1 367,904	1,071	53,300	971,522	11,020	667,956	1 046,062	301,452	12,425						

	Промежуточное питание				Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день	
Понедельник - 1 неделя	390,000	685,000	350,000	1 595,000	1 595,000
Вторник - 1 неделя	460,000	725,000	350,000	1 705,000	1 705,000
Среда - 1 неделя	510,000	685,000	350,000	1 715,000	1 715,000
Четверг - 1 неделя	420,000	685,000	350,000	1 625,000	1 625,000
Пятница - 1 неделя	460,000	725,000	350,000	1 705,000	1 705,000
Понедельник - 2 неделя	420,000	685,000	350,000	1 625,000	1 625,000
Вторник - 2 неделя	390,000	725,000	350,000	1 635,000	1 635,000
Среда - 2 неделя	460,000	755,000	350,000	1 735,000	1 735,000
Четверг - 2 неделя	510,000	685,000	350,000	1 715,000	1 715,000
Пятница - 2 неделя	490,000	755,000	350,000	1 765,000	1 765,000
ИТОГО среднее за 2 недели	451	711	350	1 682	1 682
Норма СанПиН	500	700	300	1 500	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	1,128	656,855	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>440,000</i>	<i>37,859</i>	<i>38,135</i>	<i>25,465</i>	<i>597,686</i>	<i>0,371</i>	<i>1,428</i>	<i>656,855</i>	<i>2,974</i>	<i>283,085</i>	<i>619,336</i>	<i>63,444</i>	<i>8,381</i>
	<i>Промежуточное питание</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	18,000	7,500	0,300	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	1,110	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	16,400	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	<i>Обед</i>													
	Икра овиошная	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	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Капша 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	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>31,016</i>	<i>35,234</i>	<i>100,318</i>	<i>855,778</i>	<i>0,508</i>	<i>37,571</i>	<i>600,211</i>	<i>7,451</i>	<i>175,603</i>	<i>549,661</i>	<i>118,977</i>	<i>6,366</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>71,675</i>	<i>79,764</i>	<i>152,408</i>	<i>1 629,264</i>	<i>0,928</i>	<i>39,979</i>	<i>1 323,666</i>	<i>13,575</i>	<i>494,588</i>	<i>1 237,997</i>	<i>220,221</i>	<i>15,597</i>
	День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше													
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,066	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
376	Капша 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
	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	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
	<i>Промежуточное питание</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	18,000	7,500	0,300	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
65	Салат из свежих овощей	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300	9,300	3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	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	0,010	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	0,180	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
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>870,000</i>	<i>31,890</i>	<i>26,162</i>	<i>100,970</i>	<i>770,820</i>	<i>0,888</i>	<i>63,036</i>	<i>221,581</i>	<i>8,893</i>	<i>172,382</i>	<i>485,101</i>	<i>191,873</i>	<i>9,451</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 560,000</i>	<i>54,072</i>	<i>45,811</i>	<i>190,937</i>	<i>1 400,366</i>	<i>1,423</i>	<i>65,947</i>	<i>300,536</i>	<i>12,771</i>	<i>616,045</i>	<i>1 029,737</i>	<i>348,559</i>	<i>14,836</i>

Г	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>										
	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	75,452	592,247	0,553	6,199	65,055	5,683	84,440	417,186	196,943	8,405
<i>Уточное питание</i>										
	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
<i>Обед</i>										
	11,658	56,462	0,067	5,150	1 958,329	0,930	41,658	66,857	46,605	0,985
	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,750	245,380	59,160	3,086
	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	79,829	704,675	0,627	60,139	2 728,380	7,220	167,391	442,688	156,037	7,558
	181,906	1 472,722	1,229	67,318	2 860,035	16,053	287,731	928,874	390,780	16,813

Г	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>										
	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	75,067	510,527	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,786	49,444	3,812
<i>Уточное питание</i>										
	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,500	10,200	0,300
	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
<i>Обед</i>										
	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	78,030	21,232	0,827
	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109
	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	81,760	730,337	0,620	73,062	761,685	8,320	152,283	436,567	126,974	6,380
	184,102	1 419,064	0,993	74,477	859,040	12,530	524,658	816,053	213,918	11,022

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции			Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У															
<i>Завтрак</i>																			
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	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	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400					
	Итого за Завтрак	520,000	17,010	15,135	57,824	439,346	0,370	3,979	93,855	0,456	396,075	387,616	78,864	3,505					
<i>Промежуточное питание</i>																			
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	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 овощной	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	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	37,739	12,551	0,559					
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	0,496	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	0,135	32,850	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					
	Итого за Обед	855,000	31,023	31,771	92,141	781,509	0,911	17,546	483,981	6,808	113,031	481,135	222,566	9,367					
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 545,000	50,833	53,301	176,590	1 396,655	1,330	22,505	644,436	10,414	545,006	937,751	339,230	13,722					

День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции			Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У															
<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	0,150	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				7,500	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>																			
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658					
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039					
291	Каша перловая с курятиной	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					
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360				0,180	43,800	75,000	24,000	1,680					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,240	0,180	56,250	107,739	38,171	2,039					
	Итого за Обед	840,000	34,693	32,644	103,079	852,542	0,693	18,933	2 477,931	7,114	161,332	612,429	149,971	7,316					
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	57,215	53,342	204,771	1 538,869	1,074	20,448	2 633,486	11,694	541,707	998,215	237,215	11,978					

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	24,150	1,880	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>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	8,800	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	202,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	2,389	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	1,900	0,500	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	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	28,980	1,880	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>37,534</i>	<i>24,273</i>	<i>96,598</i>	<i>769,361</i>	<i>0,730</i>	<i>28,102</i>	<i>210,011</i>	<i>8,594</i>	<i>159,178</i>	<i>514,691</i>	<i>264,351</i>	<i>9,994</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>76,093</i>	<i>49,113</i>	<i>166,165</i>	<i>1 433,337</i>	<i>1,114</i>	<i>30,033</i>	<i>383,566</i>	<i>13,624</i>	<i>406,943</i>	<i>992,417</i>	<i>363,645</i>	<i>14,511</i>

День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	38,515	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	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	24,150	1,880	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>481,763</i>	<i>881,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	8,800	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	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>														
33	Секеля отварная	100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000	10,000	0,100	37,000	43,000	22,000	1,400
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
268	Выпечка мясная с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	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	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	28,980	1,880	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>32,501</i>	<i>34,666</i>	<i>118,247</i>	<i>918,671</i>	<i>0,821</i>	<i>40,790</i>	<i>285,731</i>	<i>7,633</i>	<i>173,120</i>	<i>396,141</i>	<i>129,506</i>	<i>7,891</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 590,000</i>	<i>54,683</i>	<i>54,315</i>	<i>208,264</i>	<i>1 548,217</i>	<i>1,356</i>	<i>43,701</i>	<i>364,686</i>	<i>11,511</i>	<i>616,783</i>	<i>940,777</i>	<i>286,192</i>	<i>13,276</i>

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	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	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639		
173	Котлеты рубленные из мяса птицы	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,496	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	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>	560,000	28,657	14,469	75,340	548,176	0,657	6,711	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	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	1,110	6,600	65,600	0,030	0,400	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	58,300	14,600	10,500	0,320		
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	3,150	66,600	69,000	37,800	0,850		
		<i>Обед</i>													
63	Салат из моркови с курткой	100	1,755	0,125	11,658	56,462	0,067	5,150	0,930	41,658	66,857	46,605	0,985		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559		
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	6,840	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
	<i>Итого за Обед</i>	840,000	28,222	27,955	80,124	687,229	0,608	42,261	6,497	151,520	428,816	147,221	6,454		
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 570,000	59,679	48,819	182,089	1 411,205	1,314	49,952	13,444	282,400	922,132	403,444	15,627		

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	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>													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	0,287	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,033	1,560	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045		
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	27,217	19,499	63,592	541,246	0,560	3,871	1,608	272,763	547,036	122,786	6,885		
		<i>Промежуточное питание</i>													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	1,110	6,600	65,600	0,030	0,400	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	8,000	8,300	10,200	0,300		
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830		
		<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620		
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	2,459	32,943	69,491	23,052	1,165		
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	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	0,500	20,350	111,852	44,332	1,741		
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	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	43,800	75,000	24,000	1,680		
	<i>Итого за Обед</i>	900,000	36,652	31,983	77,654	628,612	0,734	87,607	7,728	200,113	613,753	189,934	7,225		
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 620,000	66,379	57,917	168,521	1 348,058	1,335	92,358	12,116	500,776	1 223,489	350,220	14,940		

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
	Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Б	Ж	У		
Понедельник - 1 неделя	71,675	79,764	152,408	1 629,264	
Вторник - 1 неделя	54,072	45,811	190,937	1 400,366	
Среда - 1 неделя	58,817	56,222	181,906	1 472,722	
Четверг - 1 неделя	49,254	53,373	184,102	1 419,064	
Пятница - 1 неделя	50,833	53,301	176,590	1 396,655	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,930	57,694	177,189	1 463,614	
Понедельник - 2 неделя	57,215	204,771	1 538,869	1 074	
Вторник - 2 неделя	76,093	49,113	166,165	1 433,337	
Среда - 2 неделя	54,683	54,315	208,264	1 548,217	
Четверг - 2 неделя	59,679	48,819	182,089	1 411,205	
Пятница - 2 неделя	66,379	57,917	168,521	1 348,058	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	62,810	52,701	185,962	1 455,937	
ИТОГО среднее за 2 недели	59,870	55,198	187,576	1 459,776	

	Промежуточ			Итого за день
	Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед		
Понедельник - 1 неделя	440,000	840,000	1 70,000	1 450,000
Вторник - 1 неделя	520,000	870,000	1 70,000	1 560,000
Среда - 1 неделя	560,000	840,000	1 70,000	1 570,000
Четверг - 1 неделя	450,000	840,000	1 70,000	1 460,000
Пятница - 1 неделя	520,000	855,000	1 70,000	1 545,000
Понедельник - 2 неделя	450,000	840,000	1 70,000	1 460,000
Вторник - 2 неделя	450,000	870,000	1 70,000	1 490,000
Среда - 2 неделя	520,000	900,000	1 70,000	1 590,000
Четверг - 2 неделя	560,000	840,000	1 70,000	1 570,000
Пятница - 2 неделя	550,000	900,000	1 70,000	1 620,000
ИТОГО среднее за 2 недели	502	860	170	1 532
Норма СауШин	550	800		1 350

	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Возрастная группа с 11 лет и старше									
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	0,928	39,979	1 323,666	13,575	494,588	1 237,997	220,221	15,597		
Вторник - 1 неделя	1,423	65,947	300,536	12,771	616,045	1 029,737	348,559	14,836		
Среда - 1 неделя	1,229	67,318	2 860,035	16,053	287,731	928,874	390,780	16,813		
Четверг - 1 неделя	0,993	74,477	859,040	12,530	524,658	816,053	213,918	11,022		
Пятница - 1 неделя	1,330	22,505	644,436	10,414	545,006	937,751	339,230	13,722		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	1,181	54,045	1 197,543	13,069	493,606	990,082	302,542	14,398		
Понедельник - 2 неделя	1,074	20,448	2 633,486	11,694	541,707	998,215	237,215	11,978		
Вторник - 2 неделя	1,114	30,033	383,566	13,624	406,943	992,417	363,645	14,511		
Среда - 2 неделя	1,356	43,701	364,686	11,511	616,783	940,777	286,192	13,276		
Четверг - 2 неделя	1,314	49,952	2 814,205	13,444	282,400	922,132	403,444	15,627		
Пятница - 2 неделя	1,335	92,358	1 210,686	12,116	500,776	1 223,489	350,220	14,940		
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	1,239	47,298	1 481,326	12,478	469,722	1 015,406	328,143	14,066		
ИТОГО среднее за 2 недели	1,210	50,672	1 339,435	12,774	481,664	1 002,744	315,343	14,232		