

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Александрова Е. И.

"01" июля 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Александрова Е. И.

"01" июля 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"ИЗДАТЕЛЬСТВО" Финонов Т.В.

"1" »



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 неделя 7-11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Питание за Завтрак</i>																	
304	Рожки овсяные с сыром	180	13,602	10,997	45,892	0,119	0,200	77,300	1,130	270,910	219,350	22,100	1,338				
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	3,240	4,400	0,859				
392	Пельмени	40	3,040	0,120	19,680	0,044	15,000	0,300	0,300	5,000	26,000	5,600	0,440				
338	Хлеб пшеничный	130	0,140	0,040	14,700	0,045	15,000	0,100	0,300	24,000	16,500	15,500	3,300				
	Фрукт (яблоко)	570,000	17,533	11,968	93,315	0,209	15,100	28,000	1,890	102,660	379,290	45,390	5,837				
	<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	0,027	9,000	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420				
102	Суп гороховый на курином бульоне	300	7,698	5,312	14,024	0,290	7,604	170,831	2,336	33,802	105,679	31,012	1,815				
342	Пельмени	180	14,444	32,420	50,469	0,001	70,000	0,050	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114				
	Колотый картофель	180	0,198	0,094	12,552	0,033	6,000	19,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,026				
	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,920	14,760	0,170	0,170	37,300	0,090	21,900	12,000	0,840	0,330				
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,920	14,490	0,181	17,324	354,732	3,146	85,450	183,679	58,204	3,555				
	<i>Полдник</i>																
415	Крепкий сахарный чай с лимоном	100	10,556	13,681	67,915	0,154	43,785	26,787	5,930	108,713	15,516	1,483					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	6,330	0,008	9,120	4,880	0,883					
	Итого за Понедельник	309,000	19,297	13,236	81,978	0,156	43,865	117,833	5,938	33,337	20,396	2,366					
	Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет	1 555,000	56,034	65,019	283,464	0,746	34,324	376,597	10,974	426,647	571,802	124,190	11,878				

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
14	Масло (поршоны)	10	0,080	7,250	0,130	0,001	40,000	2,400	0,100	2,400	3,000	0,020					
175	Печенье	50	3,900	7,650	34,643	0,040	5,500	14,500	1,750	45,000	10,000	1,050					
384	Хлеб мякиша "Буряк"	200	3,833	6,708	219,471	0,128	38,600	122,650	0,159	149,720	35,510	0,796					
	Желебный напиток	200	2,200	2,250	16,320	0,030	94,300	9,000	0,060	7,600	26,000	5,260					
	Батон	50	7,800	0,400	18,480	0,044	9,100	137,130	2,219	223,720	59,210	2,346					
	<i>Обед</i>																
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,160	1,140	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300				
102	Суп с мясным бульоном	200	4,178	2,279	9,953	0,053	5,004	170,831	1,097	13,372	45,819	10,042	0,602				
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	0,131	0,394	212,475	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983				
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	0,173	27,995	40,220	0,170	40,220	96,820	34,510	1,332				
348	Колотый картофель	180	0,234	0,240	18,265	0,005	0,180	74,595	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	6,090	0,330	6,090	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	1,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	0,124	2,933	71,937	4,630	24,561	84,104	14,222	1,741				
	Рожь	200	5,800	5,000	8,400	0,040	66,000	248,000	0,200	184,000	28,000	0,700					
	Итого за Вторник	1 540,000	13,812	15,719	39,487	0,164	3,533	97,937	4,829	268,104	42,222	1,941					
	Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет		64,958	61,125	345,253	0,940	43,025	533,103	19,760	928,779	191,163	8,866					

День недели: Пятница - 1 неделя 7-11 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	Мg	Fe		
268	Биточка мясная с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,299	345,065	0,313	1,674	80,421	3,026	140,600	22,860	1,789			
269	Спагетти овсяные	150	5,643	3,364	36,008	198,821	0,087	16,000	16,000	46,710	8,380	0,853				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,643	94,600	0,001	0,500	0,500	8,240	4,200	0,339				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,600	0,064	0,440	0,440	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Запеканку</i>	<i>319,000</i>	<i>31,965</i>	<i>39,715</i>	<i>83,170</i>	<i>689,272</i>	<i>0,445</i>	<i>1,774</i>	<i>96,971</i>	<i>4,941</i>	<i>39,689</i>	<i>31,240</i>	<i>3,521</i>			
	<i>Обед</i>															
21	Осетры свежее порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,700	18,001	0,061	10,200	8,400	0,300			
101	Суп картофельный с овощами	200	4,202	2,348	12,265	6,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,730	18,046	0,827			
229	Рыба, тушеная с овощами	130	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,836	192,618	2,440	52,783	64,878	1,079			
128	Картофельное пюре	130	3,249	3,832	22,431	141,572	0,175	27,995	19,000	0,170	40,230	34,510	1,337			
337	Кисель	180			21,762	88,110	0,018	0,336	0,336	0,018	1,980	0,340	0,045			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,300	0,035	0,330	0,330	0,035	6,000	4,200	0,330			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,590	77,700	0,030	0,320	0,320	0,030	21,900	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,085</i>	<i>34,269</i>	<i>89,179</i>	<i>669,792</i>	<i>0,561</i>	<i>46,631</i>	<i>380,572</i>	<i>4,136</i>	<i>148,313</i>	<i>144,374</i>	<i>4,744</i>			
	<i>Полдник</i>															
410	Вареники с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,172	80,877	1,708			
377	Чай с лимоном	200	0,200	0,055	13,163	54,748	0,068	1,700	0,380	6,550	9,170	4,880	0,883			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,851</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>23,072</i>	<i>85,757</i>	<i>2,591</i>			
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 580,000</i>	<i>61,937</i>	<i>64,583</i>	<i>261,134</i>	<i>1 831,474</i>	<i>1,123</i>	<i>50,372</i>	<i>506,625</i>	<i>13,659</i>	<i>340,674</i>	<i>205,473</i>	<i>11,280</i>			

День недели: Суббота - 1 неделя 7-11 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	Мg	Fe		
15	Сыр (порционный)	15	3,500	2,915	17,699	51,600	0,005	0,120	34,300	0,075	150,000	98,000	0,130			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,674	3,870	13,163	125,042	0,067	1,300	26,400	0,256	129,512	105,600	0,410			
377	Чай с лимоном	200	0,200	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,008	9,170	4,880	0,883			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,800	0,800	0,680	7,600	26,000	0,480			
348	Сок 700 мл в мл, с/п	200			22,400	90,000	0,020	2,000	0,020	0,020	14,000	8,000	2,800			
	<i>Итого за Запеканку</i>	<i>655,000</i>	<i>11,670</i>	<i>8,220</i>	<i>71,662</i>	<i>409,390</i>	<i>0,138</i>	<i>5,170</i>	<i>61,480</i>	<i>1,019</i>	<i>293,402</i>	<i>230,770</i>	<i>4,723</i>			
	<i>Обед</i>															
82	Нюра овсяная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,800	1,860	24,600	72,200	0,120			
279	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,676	88,321	0,038	16,854	164,351	1,987	28,562	42,769	18,942			
175	Тертая мясная с томатным соусом	120	12,776	20,235	15,628	292,542	0,080	4,650	101,820	4,985	29,340	147,110	1,849			
348	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,356	13,050	0,356	112,210	70,220	2,516			
	Хлебот из сулоржактов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	0,180	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,300	0,035	0,330	0,330	0,035	6,000	4,200	0,122			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,590	77,700	0,030	0,320	0,320	0,030	21,900	12,000	0,330			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>25,635</i>	<i>35,628</i>	<i>99,207</i>	<i>825,659</i>	<i>0,488</i>	<i>26,014</i>	<i>242,371</i>	<i>9,815</i>	<i>129,912</i>	<i>147,841</i>	<i>6,977</i>			
424	Блюпоча домашняя	100	12,303	12,737	77,633	474,059	0,175	0,440	59,400	5,310	32,250	129,415	1,767			
357	Кисель витаминизированный	200	74,180	74,180	97,900	97,900	0,020	0,440	0,440	0,020	2,000	1,800	0,680			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,303</i>	<i>12,737</i>	<i>192,813</i>	<i>571,959</i>	<i>0,175</i>	<i>0,440</i>	<i>59,400</i>	<i>3,110</i>	<i>34,450</i>	<i>131,215</i>	<i>1,847</i>			
	<i>Итого за Суббота - 1 неделя 7-11 лет</i>	<i>1 725,000</i>	<i>48,968</i>	<i>56,625</i>	<i>272,682</i>	<i>1 807,008</i>	<i>0,781</i>	<i>31,574</i>	<i>403,251</i>	<i>16,165</i>	<i>457,834</i>	<i>371,064</i>	<i>13,537</i>			

День недели: Понедельник - 2 недели 7-11 лет

№ р/сч	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	Ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
210	Омлет картофельный	130	25,717	27,254	4,565	367,381	0,138	0,871	492,900	2,032	182,630	421,030	37,040	4,771	0,601	0,100	0,300	0,410	49,950	8,740	4,480	0,559	0,440
276	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	35,338	0,001	0,100	0,300	0,410	8,000	20,000	3,000	0,440	0,044	0,000	0,000	0,200	24,000	16,500	15,500	3,500	0,440
328	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	51,000	0,045	0,600	70,500	0,200	24,000	16,500	3,500	0,440	0,044	0,000	0,000	0,200	24,000	16,500	15,500	3,500	0,440
328	Фарин (белый)	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,600	70,500	0,200	24,000	16,500	3,500	0,440	0,044	0,000	0,000	0,200	24,000	16,500	15,500	3,500	0,440
328	Итого за завтрак	520,000	29,557	38,225	51,988	383,629	0,248	15,971	391,200	7,272	224,600	271,270	55,340	9,276	0,184	0,200	0,629	0,956	286,230	184,104	174,222	40,272	1,741
71	Одну порцию свежих порционных	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	0,100	18,000	0,060	10,200	18,000	8,400	0,240	0,060	0,000	0,000	0,060	10,200	18,000	18,000	8,400	0,240
82/2011	Шоколад горький	200	1,614	4,665	9,331	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,282	44,011	13,447	0,723	0,067	0,000	0,000	0,067	49,950	8,740	4,480	0,559	0,440
268	Блюдо мясное с подливкой	170	13,082	35,280	30,421	343,065	0,313	1,674	30,421	3,696	37,409	140,600	22,860	1,789	0,067	0,000	0,000	0,067	49,950	8,740	4,480	0,559	0,440
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,285	4,101	36,128	326,651	0,068	0,100	18,000	0,248	7,470	6,840	4,905	0,197	0,068	0,000	0,000	0,248	24,000	16,500	15,500	3,500	0,440
348	Котлет из говядины	180	0,724	14,593	74,593	18,263	0,005	0,180	6,000	0,005	6,000	19,500	4,200	0,350	0,005	0,000	0,000	0,005	6,000	19,500	4,200	0,350	0,350
348	Хлеб пшеничный	20	2,280	0,240	14,760	70,500	0,023	0,300	3,000	0,023	3,000	9,000	12,000	0,840	0,023	0,000	0,000	0,023	3,000	9,000	12,000	0,840	0,840
348	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,510	0,290	14,490	70,500	0,023	0,300	3,000	0,023	3,000	9,000	12,000	0,840	0,023	0,000	0,000	0,023	3,000	9,000	12,000	0,840	0,840
348	Итого за обед	270,000	17,663	35,486	108,511	909,161	0,104	26,629	276,973	0,956	186,132	315,372	60,310	9,311	0,104	0,200	0,629	186,132	184,104	174,222	40,272	1,741	
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	31,067	335,487	0,124	2,933	31,937	4,880	24,261	84,104	14,722	1,741	0,124	0,000	0,000	0,124	24,261	84,104	14,722	1,741	1,741
370	Вермиш	300	6,400	5,000	3,000	102,000	0,060	1,600	44,000	1,600	256,000	32,000	0,200	0,200	0,060	0,000	0,000	0,060	192,000	32,000	32,000	0,200	0,200
300,000	Итого за Подливка	14,177	15,249	59,067	475,487	0,284	4,533	75,917	4,680	269,581	276,194	40,222	7,947	1,741	0,284	0,000	0,000	0,284	269,581	276,194	40,222	7,947	1,741
1 610,000	Итого за Понедельник - 2 недели 7-11 лет	81,432	79,910	219,586	1 930,117	1 596	47,333	848,310	14,403	631,313	1 263,026	253,139	70,628	14,403	1 596	47,333	848,310	14,403	631,313	1 263,026	253,139	70,628	14,403

День недели: Вторник - 2 недели 7-11 лет

№ р/сч	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У	Ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	23,771	51,600	0,065	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150	0,120	0,000	0,000	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150	0,150
175	Каша овсяная "Дружба"	200	5,835	6,708	23,771	219,471	0,128	1,709	38,600	0,159	172,680	149,720	35,310	0,296	0,128	0,000	0,000	0,159	172,680	149,720	35,310	0,296	0,296
384	Каша из консервов "Каша со свиными колбасами"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	14,800	3,200	0,480	0,030	0,000	0,000	0,060	7,600	14,800	3,200	0,480	0,480
348	Сыр 200-г в упаковке	300	2,300	0,400	18,400	88,000	0,044	0,600	21,000	0,080	14,800	14,800	8,000	2,800	0,044	0,000	0,000	0,080	14,800	14,800	8,000	2,800	2,800
348	Итого за Завтрак	853,000	14,993	13,273	90,331	341,681	0,277	3,719	82,100	0,371	309,230	285,720	55,260	4,276	0,277	0,000	0,000	0,371	309,230	285,720	55,260	4,276	4,276
71	Понидора све-ие порционные	60	0,650	0,120	2,280	14,400	0,036	0,100	19,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340	0,036	0,000	0,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340	0,340
102	Сыр горюкский на крутом масле	200	7,078	5,312	15,090	140,741	0,200	2,604	170,831	2,426	33,802	105,679	31,012	1,815	0,200	0,000	0,000	2,426	33,802	105,679	31,012	1,815	1,815
368	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	713,576	0,132	0,563	11,750	2,612	49,530	733,130	62,895	0,989	0,132	0,000	0,000	2,612	49,530	733,130	62,895	0,989	0,989
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	1,993	19,000	0,179	40,270	96,820	34,510	1,322	0,173	0,000	0,000	0,179	40,270	96,820	34,510	1,322	1,322
342	Котлет ассорти	180	0,198	0,054	12,352	37,240	0,023	0,300	3,000	0,023	3,000	6,000	4,200	0,026	0,023	0,000	0,000	0,023	3,000	6,000	4,200	0,026	0,026
348	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,023	0,300	3,000	0,023	3,000	9,000	12,000	0,840	0,023	0,000	0,000	0,023	3,000	9,000	12,000	0,840	0,840
348	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,510	0,290	14,490	70,500	0,023	0,300	3,000	0,023	3,000	9,000	12,000	0,840	0,023	0,000	0,000	0,023	3,000	9,000	12,000	0,840	0,840
270,000	Итого за Вторник - 2 недели 7-11 лет	36,101	78,185	46,099	275,179	206,882	0,694	37,282	310,882	8,068	332,902	330,279	138,017	3,682	0,694	0,000	0,000	8,068	332,902	330,279	138,017	3,682	3,682
424	Блюдо домашнее	100	12,305	12,757	71,633	474,039	0,175	59,400	59,400	3,310	32,230	129,415	17,783	1,767	0,175	0,000	0,000	3,310	32,230	129,415	17,783	1,767	1,767
373	Чай с молоком	200	0,236	0,055	13,163	34,748	0,002	1,700	0,580	0,048	6,550	4,880	0,383	0,383	0,002	0,000	0,000	0,048	6,550	4,880	0,383	0,383	0,383
300,000	Итого за Подливка	13,312	90,796	328,897	0,177	1 760	38,600	5,218	28,600	17,360	274,600	274,600	2,630	2,630	0,177	0,000	0,000	5,218	28,600	274,600	2,630	2,630	
1 695,000	Итого за Вторник - 2 недели 7-11 лет	63,833	54,270	267,846	1 783,687	1 098	56,701	452,962	17,360	478,952	974,504	234,740	12,758	3,682	1 098	56,701	452,962	17,360	478,952	974,504	234,740	12,758	3,682

Дель/неделя: Поместье - 3 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Рожь отварная с сахаром	180	13,692	10,997	45,892	338,732	0,200	77,500	1,156	270,910	219,530	22,099	1,358	
276	Чай с сахаром	200	0,270	0,051	12,045	52,388	0,001	0,100	0,440	4,930	8,240	4,400	0,859	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	0,300	8,000	26,000	5,600	3,300	
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	1,890	24,000	16,500	13,500	5,937	
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,375	356,630	0,289	78,000	3,876	307,860	270,290	45,599	11,252	
	Итого за Обед	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	
71	Овсянка свежая порционная	200	1,478	2,204	9,935	65,681	0,045	5,004	1,067	11,827	27,819	10,042	0,432	
102	Суп картофельный из бульона	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,106	18,900	3,368	26,840	20,340	20,340	1,655	
268	Котлеты рыбные из мяса	150	4,695	4,122	21,180	140,400	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,316	
175	Каша гречневая вязкая	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	3,760	3,960	3,240	0,878	
340	Копченое свиное сало	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053	19,500	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	3,500	0,900	14,490	71,700	0,120	1,200	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,400	0,900	14,490	71,700	0,120	1,200	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	24,306	38,295	89,442	274,473	0,691	222,212	3,222	94,562	353,710	132,412	6,921	
	Итого за Полдник	100	12,203	12,257	77,632	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
474	Булочка дрожжевая	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	0,060	242,000	188,000	30,000	0,200	
	Сметана	300,000	17,293	17,257	87,033	379,019	0,235	1,800	5,110	274,230	377,475	47,783	1,967	
	Итого за Полдник	1 610,000	59,741	58,230	269,790	1 850,172	1,137	31,110	10,523	676,672	941,415	275,815	14,345	

Дель/неделя: Вторник - 3 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
172	Каша пшеница хлопчатая	200	5,620	4,340	27,616	172,820	0,137	23,200	0,110	101,232	139,260	33,628	0,214	
384	Каша из консервов "Каша со стеченным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,530	
269	Хлеб пшеничный	30	3,800	0,400	24,600	117,300	0,055	250,000	0,550	55,000	192,000	12,000	2,500	
	Ябло отварное	30	12,700	11,500	0,700	137,000	0,070	282,200	1,430	186,232	361,760	54,628	3,967	
	Итого за Завтрак	300,000	24,630	18,490	69,296	342,870	0,312	1,378	1,990	186,232	361,760	54,628	3,967	
	Итого за Обед	60	0,340	0,090	1,710	10,300	0,027	9,600	0,240	9,300	18,800	10,200	0,420	
88/2011	Ше из свежей капусты с картофелем на жареном масле	200	4,314	4,740	9,351	96,412	0,074	30,435	1,997	28,782	62,011	18,342	0,873	
392	Пельмени	183	14,444	32,429	50,469	355,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
	Сок в газированном	180	0,950	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	6,000	17,600	2,700	0,520	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,023	70,500	0,330	6,000	19,300	4,200	0,300	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,330	0,990	14,490	71,700	0,120	1,200	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	683,000	25,118	38,869	112,740	802,366	0,273	11,775	2,887	80,431	132,611	52,934	3,717	
415	Крендель сахарный	100	10,526	13,681	67,915	436,566	0,151	43,285	5,920	26,787	108,713	15,516	1,483	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,007	1,700	0,008	6,590	9,120	4,880	0,883	
	Итого за Полдник	100,000	10,792	13,736	81,078	491,314	0,156	1,700	5,928	33,377	117,833	20,396	2,460	
	Итого за Вторник - 3 7-11 лет	1 485,000	60,540	70,895	263,114	1 936,610	0,741	36,853	10,145	280,020	634,144	127,958	9,447	

№ реч.	День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
188		Запеканка рисовая с творогом и ступеным яблоком	27,811	13,204	46,426	400,471	0,124	0,676	83,000	1,112	181,230	305,970	42,830	1,745	
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
348		Сыр 200 г в пак. зп.	3,040	0,220	22,400	90,000	0,044	2,000	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
		Итого за Пятница - 3 7-11 лет	36,051	13,375	101,159	637,659	0,139	7,276	83,500	1,557	194,180	349,160	60,830	3,344	
		Итого за Суббота - 3 7-11 лет	60	0,340	0,020	10,500	10,500	0,017	0,600	63,901	0,240	16,800	10,200	0,420	
71		Нарезка овощей	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602	
103		Суп с вермишелью на бульоне	23,402	13,676	0,483	1,177	0,131	0,394	3,174	1,177	14,280	212,475	24,174	0,283	
293		Цыпленок запеченный (говяди)	11,783	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	0,565	0,18	90,890	248,700	80,470	5,137	
304		Пюре из картофеля и лука	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,050	0,330	6,000	19,500	4,200	0,045	
337		Хлеб пшеничный	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120	0,170	0,050	0,050	21,900	37,500	12,000	0,840	
		Итого за Суббота - 3 7-11 лет	50,233	21,276	99,286	799,333	0,972	15,514	253,906	5,467	157,672	582,414	111,676	8,237	
		Итого за Воскресенье	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	0,600	43,283	5,270	26,787	108,713	15,516	1,482	
415		Крендель сахарный	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,700	248,000	184,000	28,000	0,700	
		Итого за Пятница - 3 7-11 лет	26,336	18,681	76,315	542,566	0,194	0,600	109,283	6,170	274,287	292,713	43,376	1,682	
		Итого за Суббота - 3 7-11 лет	92,640	55,632	277,160	1 798,126	1,355	18,840	446,691	11,149	626,639	1 274,287	265,972	15,284	

№ реч.	День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
181		Желе мясное молочное	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,430	14,372	0,318	
377		Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	34,748	0,002	1,700	0,580	0,068	6,530	9,120	4,880	0,885	
338		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
		Итого за Суббота - 3 7-11 лет	8,137	4,526	77,324	464,939	0,156	7,888	23,280	1,068	136,218	138,670	38,332	4,941	
		Итого за Воскресенье	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
71		Огурцы свежие порционные	4,202	2,348	12,064	86,465	0,084	12,064	150,895	1,019	15,250	62,134	18,046	0,832	
101		Суп картофельный с курицей	19,334	16,808	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
229		Рыба, тушеная с овощами	2,749	3,833	23,431	141,377	0,173	27,995	19,000	0,179	40,720	96,820	34,510	1,332	
128		Морковь-замороженная поре	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,000	0,248	7,420	6,840	4,905	0,192	
348		Компот из сухофруктов	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		Итого за Суббота - 3 7-11 лет	2,530	0,290	14,490	77,700	0,120	0,170	0,000	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
		Итого за Воскресенье	33,319	24,169	83,680	656,187	0,366	46,415	380,512	4,366	533,803	521,611	118,339	4,895	
406		Пирожок с яблоком	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,932	31,927	4,680	24,361	84,104	14,222	1,741	
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
		Итого за Суббота - 3 7-11 лет	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,237	4,680	29,311	92,344	18,622	2,600	
		Итого за Воскресенье	48,688	39,695	272,114	1 431,101	0,841	43,6729	436,729	10,114	319,752	752,025	205,913	12,436	

Возрастная группа 7-11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	С		В1	С	А (нкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	56,034	65,019	283,464	1,959,189	1,959,189	0,746	34,324	376,597	10,974	426,647	174,190	11,878			
Вторник - 1 неделя	64,938	61,175	235,253	1,802,355	1,802,355	0,940	43,025	402,043	10,760	928,779	191,163	8,866			
Среда - 1 неделя	77,975	59,782	263,582	1,916,049	1,916,049	1,556	77,487	508,619	11,646	470,262	248,878	18,708			
Четверг - 1 неделя	68,501	60,398	244,783	1,805,743	1,805,743	0,970	22,395	658,297	9,663	553,134	234,117	11,674			
Пятница - 1 неделя	61,937	64,583	261,134	1,834,474	1,834,474	1,123	50,372	506,625	13,659	240,674	205,423	11,280			
Суббота - 1 неделя	48,988	56,625	272,682	1,807,008	1,807,008	0,781	31,574	403,251	16,165	457,824	207,972	13,517			
Воскресенье - 1 неделя	43,621	43,911	243,155	1,545,100	1,545,100	0,808	74,154	438,658	11,857	764,496	147,663	12,679			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,278	58,778	259,150	1,809,988	1,809,988	0,989	47,619	470,584	12,103	420,877	194,201	12,657			
Понедельник - 2 неделя	81,432	79,910	219,386	1,930,117	1,930,117	1,596	47,133	848,310	14,408	681,313	253,159	20,628			
Вторник - 2 неделя	63,833	54,270	277,846	1,788,667	1,788,667	1,098	56,701	452,962	17,560	478,952	234,740	12,758			
Среда - 2 неделя	43,867	60,714	284,365	1,869,464	1,869,464	0,525	28,016	264,523	9,001	271,572	111,663	10,020			
Четверг - 2 неделя	54,865	56,044	258,316	1,758,736	1,758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	156,859	10,539			
Пятница - 2 неделя	57,675	70,356	293,937	2,038,069	2,038,069	1,001	35,238	528,286	15,643	865,805	188,180	10,882			
Суббота - 2 неделя	65,958	49,679	245,470	1,712,587	1,712,587	0,734	57,203	466,299	12,235	373,070	186,056	12,611			
Воскресенье - 2 неделя	66,348	48,688	250,877	1,713,232	1,713,232	1,038	49,230	394,891	10,708	513,256	200,538	11,285			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,997	59,952	260,054	1,830,196	1,830,196	0,972	46,567	533,410	12,865	433,231	190,168	12,675			
Понедельник - 3	59,741	58,230	289,790	1,850,122	1,850,122	1,137	31,110	390,332	10,523	676,672	94,415	14,845			
Вторник - 3	60,540	70,895	263,114	1,936,610	1,936,610	0,741	36,853	585,317	10,145	280,020	127,958	9,447			
Среда - 3	57,860	72,592	244,302	1,875,080	1,875,080	1,07	19,079	618,709	17,116	768,146	229,887	13,591			
Четверг - 3	64,163	62,409	235,628	1,776,243	1,776,243	1,028	69,314	614,679	14,261	538,168	243,304	15,039			
Пятница - 3	92,640	53,637	277,160	1,981,756	1,981,756	1,355	18,840	446,691	11,149	626,639	127,4287	15,384			
Суббота - 3	48,688	39,695	227,114	1,431,701	1,431,701	0,841	67,136	436,729	10,114	319,752	205,913	12,436			
Воскресенье - 3	49,776	56,414	285,865	1,856,767	1,856,767	0,921	31,048	461,406	12,628	273,992	652,770	155,666			
СРЕДНЕЕ за 3 недели	61,915	59,124	256,853	1,812,240	1,812,240	1,019	39,054	507,695	12,281	416,917	204,645	13,047			
ИТОГО среднее за 3 недели	61,197	59,285	238,686	1,817,475	1,817,475	0,993	44,413	503,896	12,476	423,673	196,338	12,293			
Норма СанПиН	77	79	335	2,350	2,350	1,2	60	700	12	1,100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	80%	75%	77%	77%	77%	83%	74%	72%	103%	39%	76%	107%			

Возрастная группа 7-11 лет

	Завтрак		Итого за день
	Обла	Полымяк	
Понедельник - 1 неделя	370,000	685,000	1,055,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	1,240,000
Среда - 1 неделя	560,000	740,000	1,300,000
Четверг - 1 неделя	500,000	740,000	1,240,000
Пятница - 1 неделя	570,000	770,000	1,340,000
Суббота - 1 неделя	590,000	700,000	1,290,000
Воскресенье - 1 неделя	540,000	770,000	1,310,000
Понедельник - 2 неделя	635,000	740,000	1,375,000
Вторник - 2 неделя	590,000	685,000	1,275,000
Среда - 2 неделя	570,000	700,000	1,270,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	1,210,000
Пятница - 2 неделя	500,000	750,000	1,250,000
Суббота - 2 неделя	560,000	740,000	1,300,000
Воскресенье - 2 неделя	500,000	740,000	1,240,000
Понедельник - 3	570,000	740,000	1,310,000
Вторник - 3	500,000	685,000	1,185,000
Среда - 3	510,000	700,000	1,210,000
Четверг - 3	605,000	740,000	1,345,000
Пятница - 3	610,000	740,000	1,350,000
Суббота - 3	590,000	770,000	1,360,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	1,240,000
ИТОГО среднее за 3 недели	554	733	1,287
Норма СанПиН	500	700	1,200

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

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,396	50,840	379,342	0,131	0,274	88,400	1,280	302,480	205,140	24,560	1,302	
206	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,000	0,859	
276	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	16,500	0,210	8,000	26,000	3,000	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	14,200	70,500	0,045	15,000	88,900	2,020	339,410	295,880	48,000	6,102	
<i>Итого за Завтрак</i>															
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,300	0,400	15,000	28,000	17,000	0,700	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,540	6,871	18,161	172,593	0,249	9,504	210,831	5,037	41,837	177,596	38,761	2,231	
392	Пельмени	200	16,044	33,629	36,069	613,054	0,001	20,000	4,200	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
342	Колбаски	180	0,198	0,054	57,240	27,240	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,026	
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
40	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,000	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,440	29,200	50,000	16,000	1,120	
815,000	<i>Итого за Обед</i>		37,529	44,144	129,532	1,051,987	0,299	75,664	377,331	4,017	109,005	235,726	78,133	4,612	
<i>Полдник</i>															
415	Крендель сахарный	150	15,561	72,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	9,783	40,733	165,039	23,305	2,275	
371	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,520	0,068	0,530	9,120	4,880	0,883	
350,000	<i>Итого за Полдник</i>		16,797	22,695	123,032	761,140	0,234	1,209	68,020	9,791	47,263	174,159	28,275	3,156	
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</i>															
1 755,000			67,816	80,606	350,621	2 416,357	0,954	42,688	494,251	15,858	495,718	706,835	154,458	13,898	

День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>															
14	Масло (порцион)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,080	0,100	0,100	2,400	5,000	10,000	0,020	
175	Пельмени	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	0,196	14,000	45,000	10,000	1,050	
293	Каша манная "Дружба"	250	2,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
384	Крефельный напиток	200	2,220	2,250	16,320	54,500	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480	
40	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	18,000	101,700	0,680	176,580	260,870	39,580	2,512	
530,000	<i>Итого за Завтрак</i>		16,293	25,793	111,221	712,171	0,276	1,898	101,700	2,786	176,580	260,870	39,580	2,512	
<i>Обед</i>															
71	Омлет с сыром порционным	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 с вермишелью на бульоне	250	4,532	3,330	17,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,762	52,739	12,331	0,709	
293	Цыпленок запеченный (голень)	180	26,003	15,196	0,537	250,298	0,145	4,438	3,327	1,753	15,867	236,094	26,861	1,092	
128	Картофельное пюре	180	3,994	4,743	28,132	171,362	0,208	33,634	23,000	0,217	46,840	116,060	41,370	1,589	
348	Колбаски	180	0,234	0,065	18,763	74,595	0,005	1,180	0,180	0,248	7,770	6,840	4,903	0,192	
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
40	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,000	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,440	29,200	50,000	16,000	1,120	
896,000	<i>Итого за Обед</i>		41,833	75,011	109,332	802,516	0,636	47,716	267,937	3,462	139,738	517,232	121,287	5,612	
<i>Ужин</i>															
406	Пюре из картофеля	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	41,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612	
350,000	<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>		3,800	5,000	8,400	108,000	0,040	6,600	66,000	0,700	248,000	184,000	28,000	0,200	
1 790,000			71,819	21,179	85,012	608,339	0,726	5,000	711,920	7,223	284,848	1,101,735	49,136	2,812	
1 790,000			75,945	21,933	287,268	2 153,046	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	230,203	10,996	

№ п/п	День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
268		Биточки мясные с помидорами соевым	14,500	27,735	16,140	373,577	0,348	1,878	82,522	3,792	35,710	155,643	25,210	1,983
202		Спагетти отварные	6,143	3,694	43,058	232,621	0,104	0,100	0,500	0,955	16,330	35,020	9,980	1,013
376		Чай с сахаром	0,700	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,000	0,859
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,928	99,022	5,117	84,890	314,993	45,189	4,295
		Итого за Завтрак	24,483	31,809	91,921	753,546	0,497	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
71		Омлет с сыром порционные	0,700	0,100	1,900	11,000	0,020	7,000	185,964	1,266	18,681	74,416	22,360	0,991
101		Суп картофельный с картошкой	4,378	7,916	15,333	105,386	0,103	15,080	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
229		Рыба, тушеная с овощами	21,537	18,775	1,479	270,841	0,148	2,063	23,600	0,217	46,660	116,060	41,370	1,589
180		Картофельное пюре	3,904	4,745	28,132	171,362	0,108	0,396	0,500	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
357		Кисель	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,100	0,440	8,080	26,000	5,600	0,440
		Хлеб пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,100	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
		Хлеб ржаной-пшеничный	3,159	21,776	107,626	794,299	0,693	58,133	453,583	4,472	180,370	609,005	174,180	5,884
		Итого за Обед	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	72,074	2,562
410		Ватрушка с повидлом	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883
377		Чай с лимоном	17,217	15,726	176,667	685,937	0,173	2,100	43,500	6,871	45,233	130,366	26,974	3,445
		Итого за Полдник	73,354	75,702	376,208	2,233,296	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624
		Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше	1,820,000											

№ п/п	День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
15		Сыр (брынза)	3,900	3,915	51,600	216,000	0,005	0,120	34,300	0,073	150,000	56,000	6,730	0,150
170		Суп мясной с макаронными изделиями	5,843	4,837	22,124	150,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513
377		Чай с лимоном	0,055	0,000	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883
		Батон	2,800	0,400	38,000	18,400	0,044	2,000	0,100	0,680	7,600	26,000	5,700	0,480
348		Сок 70% из виноград	17,779	9,307	76,087	440,639	0,135	5,445	68,000	1,081	323,290	277,130	45,970	4,826
		Итого за Суббота	17,779	9,307	76,087	440,639	0,135	5,445	68,000	1,081	323,290	277,130	45,970	4,826
82		Яйра варшав	1,700	9,800	9,000	126,000	0,020	7,000	41,000	3,100	41,000	27,000	15,000	0,700
279		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	1,965	3,841	12,442	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
173		Каша гречневая вода	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190	4,464	83,920	5,088	29,280	137,490	25,620	1,965
348		Козмет на сульфидной	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,100	0,440	8,080	26,000	5,600	0,440
		Хлеб пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,100	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
		Хлеб ржаной-пшеничный	29,783	12,831	119,445	995,329	0,375	37,981	370,331	11,799	161,797	463,789	179,196	8,448
		Итого за Обед	29,783	12,831	119,445	995,329	0,375	37,981	370,331	11,799	161,797	463,789	179,196	8,448
424		Блюдо в ложках	18,455	19,136	116,450	711,080	0,362	0,440	39,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
357		Кисель витаминизированный	18,453	19,136	116,450	711,080	0,362	0,440	39,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
		Итого за Суббота	61,017	71,174	336,162	2,245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше

№ реч.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А (рети)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
210	Омлет с жареным	200	34,237	36,738	6,068	0,210	1,157	656,300	2,854	248,300	560,190	42,560	6,531		
216	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,340	4,000	0,859		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,300	14,700	0,440	8,000	26,000	5,600	1,440		
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	0,300	29,000	16,300	13,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>38,977</i>	<i>37,729</i>	<i>53,491</i>	<i>0,300</i>	<i>16,257</i>	<i>656,800</i>	<i>3,94</i>	<i>610,930</i>	<i>60,060</i>	<i>10,950</i>			
	<i>Обед</i>														
71	Омлет с жареным порционными	100	0,700	0,100	1,900	0,030	1,000	29,959	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
88	Шоколадная паста на булочке	250	2,045	5,871	11,700	0,084	25,678	706,311	2,481	33,563	53,391	23,357	0,911		
268	Блюдо мясное с картофельным соусом	130	14,500	21,725	16,140	0,348	1,828	82,322	0,680	135,643	25,210	1,983			
304	Пюре из картофеля с мясом	180	70,741	5,006	43,236	0,730	20,000	70,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159		
348	Компот из консервов	180	0,724	11,263	74,395	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,197			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,300	14,700	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	0,120	29,500	50,000	16,000	1,170		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>970,000</i>	<i>41,660</i>	<i>46,112</i>	<i>130,449</i>	<i>1,401</i>	<i>34,846</i>	<i>316,831</i>	<i>7,821</i>	<i>872,721</i>	<i>185,587</i>	<i>11,305</i>			
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	176,175	21,336	2,612		
	Варенье	200	6,400	5,000	8,000	0,000	44,000	192,000		32,000	32,000	0,200			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>18,419</i>	<i>21,129</i>	<i>84,612</i>	<i>0,186</i>	<i>6,000</i>	<i>91,920</i>	<i>7,023</i>	<i>318,175</i>	<i>53,136</i>	<i>2,812</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 860,000</i>	<i>101,156</i>	<i>99,270</i>	<i>268,552</i>	<i>1,947</i>	<i>51,103</i>	<i>1 087,552</i>	<i>18,438</i>	<i>1 551,378</i>	<i>304,983</i>	<i>25,067</i>			

День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше

№ реч.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А (рети)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
15	Сыр (твердый)	15	3,900	3,913		0,005	0,120	34,300	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,295	8,203	42,429	0,161	1,508	47,700	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
384	Каша из консервов "Каша со съезженным мяском и сметаной"	200	2,460	2,250	16,380	0,050	0,390	0,000	0,000						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,300	14,700	0,440	8,000	26,000	5,600	1,440		
348	Сок 200 мл в упаковке	200			22,400	0,020	2,000		0,850	7,600	26,000	5,200	0,480		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>705,000</i>	<i>18,433</i>	<i>14,788</i>	<i>93,609</i>	<i>0,260</i>	<i>4,918</i>	<i>90,700</i>	<i>1,911</i>	<i>309,680</i>	<i>322,870</i>	<i>64,330</i>	<i>4,472</i>		
	<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	177,556	38,761	2,221		
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	0,148	0,623	12,300	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101		
178	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,132	0,708	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,389		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,550								0,056		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,300	14,700	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	0,120	29,500	50,000	16,000	1,170		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>800,000</i>	<i>41,788</i>	<i>37,334</i>	<i>106,560</i>	<i>0,609</i>	<i>68,923</i>	<i>479,931</i>	<i>7,129</i>	<i>874,677</i>	<i>651,666</i>	<i>191,661</i>	<i>7,417</i>		
474	Булочка заварная	150	18,455	19,136	116,430	0,362	89,100		7,966	48,375	194,123	26,674	2,650		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	0,580		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 945,000</i>	<i>118,091</i>	<i>119,191</i>	<i>429,613</i>	<i>0,264</i>	<i>1,700</i>	<i>89,680</i>	<i>7,974</i>	<i>1 021,925</i>	<i>702,243</i>	<i>21,554</i>	<i>3,334</i>		
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 945,000</i>	<i>118,091</i>	<i>119,191</i>	<i>429,613</i>	<i>0,264</i>	<i>1,700</i>	<i>89,680</i>	<i>7,974</i>	<i>1 021,925</i>	<i>702,243</i>	<i>21,554</i>	<i>3,334</i>		

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порция)	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
	Печенье	3,900	7,600	34,645	220,000	0,040	5,500	1,250	14,500	45,000	1,050			
	Пюре	7,098	5,476	34,571	216,026	0,196	1,235	0,138	176,565	171,000	44,535			
173	Каша пшеничная молочная	0,200	0,031	13,043	55,388	0,001	0,100	0,680	7,600	8,740	0,859			
376	Чай с сахаром	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	1,335	2,668	136,015	236,240	4,480			
	Батон	14,068	30,817	100,119	643,314	0,287	75,009	2,668	136,015	236,240	4,480			
<i>Обед</i>														
71	Повидло варенье порционные	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,700	14,000	20,000	0,900			
108	Суп с капустой на курином бульоне	5,241	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	2,737	37,115	87,990	2,280			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,473	19,731	13,541	282,782	0,136	4,390	3,058	145,740	25,760	1,749			
202	Салат из овощей	6,743	3,694	43,038	223,621	0,104	16,000	0,955	16,230	55,020	1,013			
180	Соки в ассортименте	0,590	0,180	21,860	91,800	0,018	3,600	0,180	8,000	36,000	0,540			
40	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	29,200	0,120	29,200	50,000	1,120			
	Хлеб ржаной пшеничный	3,400	1,320	19,320	102,600	0,160	0,160	8,190	117,333	106,910	2,047			
	Итого за завтрак	33,687	34,344	146,045	1,029,043	0,659	44,709	8,190	497,877	993,350	196,910			
<i>Ланч</i>														
413	Кремль с сахаром	15,961	22,640	109,869	706,292	0,232	67,440	9,783	40,733	165,029	23,395			
	Сметана	5,600	5,000	9,400	105,000	0,069	1,800	242,000	188,000	30,000	0,200			
	Итого за ланч	21,561	27,640	119,269	811,292	0,302	1,800	242,000	282,733	332,039	53,495			
<i>Ужин</i>														
	Итого за ужин	84,716	87,801	366,053	1,483,949	1,233	47,835	20,641	575,981	1,017,629	224,440			
Итого за 3 дня - 2 недели 12 лет и старше														

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и стигматным молоком	26,943	15,213	53,350	463,621	0,146	0,310	1,158	203,600	350,020	49,770			
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,165	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880			
338	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	0,440	8,000	26,000	0,440			
	Фрукт (яблоко)	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	3,300			
	Итого за завтрак	30,819	16,187	106,893	683,869	0,237	17,310	1,906	242,150	401,640	75,750			
<i>Обед</i>														
71	Нарска овощная	0,900	0,150	2,850	17,300	0,043	16,000	0,400	15,500	28,000	0,700			
96	Раскормка кисловатая на бульоне	2,397	5,228	16,130	171,765	0,076	9,779	2,015	56,343	80,710	22,032			
260	Суп из птицы	19,131	11,924	3,731	180,469	0,090	2,752	2,816	143,243	22,645	0,871			
171	Каша рисовая рассыпчатая	4,841	5,290	39,938	276,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220			
342	Кефир ассорти	0,198	0,054	11,532	57,240	0,034	8,000	0,440	8,000	26,000	0,440			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120			
	Хлеб ржаной пшеничный	3,400	1,320	19,320	102,600	0,160	0,160	8,190	114,626	106,497	2,047			
	Итого за обед	39,907	24,286	114,701	816,545	0,267	28,691	6,481	174,626	276,203	4,754			
<i>Ланч</i>														
406	Пирожок с капустой и мясом	19,335	24,772	61,770	544,714	0,128	29,700	7,301	96,337	239,313	3,325			
376	Чай с сахаром	0,200	0,031	13,043	55,388	0,001	0,100	0,680	4,950	8,740	0,859			
	Итого за ланч	19,535	24,803	74,813	600,102	0,129	29,800	7,981	101,287	248,053	4,184			
Итого за 3 дня - 2 недели 12 лет и старше														

День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше

№ рсч.	День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
204		Рожки от варенье с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,347	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,569	1,502					
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	4,400	4,400	0,859					
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	1,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,200					
338		Брусок (Блюбок)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	13,000	88,900	2,920	359,430	295,880	48,000	6,101					
		<i>Итого за Завтрак</i>	390,000	19,090	13,567	98,763	592,240	0,221	13,224	88,900	7,920	16,909	29,989	14,000	0,500					
71		Орешки сгущенные порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,050	7,000	29,299	0,100	16,909	14,000	0,500						
103		Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,253	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,534	15,862	34,739	12,531	0,559					
268		Котлеты рыбные из леща	100	14,157	22,700	14,156	319,211	1,424	21,000	149,760	0,402	30,140	149,760	22,050	1,849					
173		Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,150	168,571	0,190	20,000	20,000	0,102	133,370	88,220	2,987						
349		Желе из свежих яблок	180	0,144	0,144	13,504	64,800	0,011	3,600	0,072	0,072	3,760	3,760	0,828						
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	1,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,200					
		Хлеб ржанно-пшеничный	40	5,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,300	50,000	16,000	1,120					
		<i>Итого за Обед</i>	890,000	38,878	35,917	208,230	1,173,963	0,833	18,304	271,030	3,113	117,641	427,828	162,501	6,283					
424		Булочка дрожжевая	150	18,455	19,126	116,450	711,089	0,262	89,100	7,966	48,375	194,125	26,674	2,650						
		Снежок	200	3,600	5,000	9,400	105,000	0,069	1,800	40,000	242,000	188,000	50,000	0,200						
		<i>Итого за Полдник</i>	130,000	24,055	24,126	125,850	816,089	0,332	1,800	129,100	7,966	292,000	382,123	56,674	2,850					
		<i>Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше</i>	1 830,000	72,023	70,620	332,343	2 781,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234					

День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше

№ рсч.	День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
209		Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,040	55,000	192,000	12,000	2,500						
173		Каша пшеничная молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,525	1,142					
384		Каша из консервов "Кавказ" со ступенным молоком и яблок	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,040	10,000	32,500	7,000	0,550					
		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,300	0,055	1,625	288,000	7,448	191,565	398,500	63,535	4,192					
		<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	26,828	19,376	76,201	586,136	0,351	1,625	288,000	7,448	191,565	398,500	63,535	4,192					
71		Нарежка свиная	100	0,900	0,150	2,830	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700					
88/2011		Шницель свиной с картофелем на курном	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	25,367	219,181	2,456	35,957	77,509	73,174	1,091					
392		Пельмени	205	16,044	35,629	56,083	413,054	0,100	0,050	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114					
		Сок в асортименте	180	0,990	0,180	31,960	91,800	0,018	3,600	0,180	0,180	12,600	7,200	0,340						
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	1,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,200					
		Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,300	50,000	16,000	1,120					
		<i>Итого за Обед</i>	615,000	29,766	45,374	111,365	610,969	0,261	45,327	345,681	3,686	102,105	198,299	69,766	1,005					
415		Кремль сахарный	150	15,964	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273					
377		Чай с лимоном	200	0,276	0,055	13,163	54,248	0,002	1,700	0,500	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
		<i>Итого за Полдник</i>	350,000	16,197	22,695	123,032	761,140	0,234	1,700	68,020	9,791	47,281	174,159	28,225	3,136					
		<i>Итого за Вторник - 3 12 лет и старше</i>	1 715,000	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	311,953	770,268	101,576	11,353					

День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
188	Запеченная рыба с творогом и сливочным маслом	200	26,943	15,212	53,530	0,146	0,710	97,300	1,158	0,000	250,000	49,770	1,467				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	0,000	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	0,044	0,020	2,000	0,440	0,000	26,000	5,600	0,440				
348	Сов 200 ма в пакете	200	10,173	15,383	70,473	0,211	2,310	94,309	1,524	0,000	394,269	8,000	2,809				
	<i>Итого за Завтрак</i>	610,000	40,183	31,033	104,173	0,412	3,040	114,109	3,562	0,000	618,509	16,000	5,566				
71	Нарезанная оладья	100	0,900	0,150	2,850	0,045	0,040	106,500	0,400	0,000	28,000	17,000	0,700				
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	0,064	0,304	210,831	1,584	0,000	52,759	12,551	0,709				
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,337	0,145	0,438	3,527	1,253	0,000	236,094	26,361	1,092				
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	42,356	0,730	0,000	20,000	0,680	0,000	293,350	96,520	6,159				
357	Кисель	180	1,800	11,762	88,110	0,018	0,000	0,000	0,018	0,000	1,980	1,620	0,045				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	0,044	0,020	2,000	0,440	0,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,370	19,320	0,060	0,160	1,120	0,120	0,000	29,200	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	58,626	35,342	119,983	1,488	23,298	340,858	4,495	0,000	691,803	173,072	10,265				
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	0,252	0,781	67,440	9,281	0,000	165,039	23,395	2,273				
	Рожня	200	5,800	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	0,000	184,000	28,000	0,200				
	<i>Итого за Полдник</i>	350,000	21,761	31,040	117,869	0,292	0,600	133,440	9,981	0,000	349,039	51,395	2,473				
	<i>Итого за Пятница - 3 12 лет и старше</i>	1 830,000	110,580	68,605	346,227	1,671	26,708	572,598	16,076	0,000	1 440,102	294,237	18,304				

День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
181	Каша овсяная молочная	250	5,351	4,438	30,537	0,072	1,235	29,000	0,400	0,000	172,544	17,076	0,398				
377	Чай с сахаром	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,400	0,000	6,530	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	0,044	0,020	2,000	0,440	0,000	26,000	5,600	0,440				
338	Бруст (Бублик)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,000	0,300	0,000	16,300	13,500	3,300				
	<i>Итого за Завтрак</i>	610,000	9,227	5,413	28,100	0,164	17,935	29,580	1,148	0,000	161,091	41,956	5,021				
71	Отвары злаковых порционных	100	0,700	0,100	1,980	0,030	0,000	29,999	0,100	0,000	16,929	29,999	0,500				
101	Суп картофельный с грибами	250	4,578	2,916	15,333	0,103	15,080	185,964	1,266	0,000	18,681	74,416	22,360				
279	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	0,148	2,062	214,020	2,711	0,000	58,630	310,910	24,310				
178	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	171,362	0,208	33,634	73,600	0,217	0,000	46,860	41,370	1,289				
348	Кисель из сульфуратов	180	0,234	18,263	74,595	0,003	0,180	0,000	0,248	0,000	6,840	4,205	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	0,044	0,020	2,000	0,440	0,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,370	19,320	0,060	0,160	1,120	0,120	0,000	29,200	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	920,000	32,891	28,176	104,177	0,698	59,177	451,181	5,702	0,000	1 83,809	178,745	6,031				
406	Пирожок с яблоком	130	17,019	16,129	76,612	0,186	4,400	47,920	7,073	0,000	36,848	126,175	21,336				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	0,000	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	350,000	17,219	16,180	89,655	0,187	4,500	48,420	7,021	0,000	41,798	134,415	25,296				
	<i>Итого за Суббота - 3 12 лет и старше</i>	1 910,000	58,839	49,769	271,882	1,049	80,552	531,883	13,273	0,000	385,752	908,360	246,437				

Возрастная группа 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,627	2 416,337	0,954	42,688	494,231	15,858	495,718	705,835	154,488	13,898
Вторник - 1 неделя	75,945	71,933	297,268	2 133,046	1,158	34,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	230,703	10,996
Среда - 1 неделя	95,877	73,667	315,768	2 324,075	1,903	102,888	702,138	15,232	566,735	1 267,294	303,889	27,193
Четверг - 1 неделя	79,775	70,280	306,741	2 189,246	1,196	31,260	772,681	12,594	610,783	1 230,140	283,312	14,050
Пятница - 1 неделя	73,354	75,702	326,208	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624
Суббота - 1 неделя	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974
Воскресенье - 1 неделя	55,916	57,095	303,258	1 957,446	1,035	94,272	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	101,156	99,270	319,433	2 162,833	1,279	60,986	588,695	15,914	494,110	993,608	236,979	15,140
Понедельник - 2 неделя	77,632	66,293	268,552	2 379,833	1,947	37,103	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372
Вторник - 2 неделя	53,360	75,627	335,782	2 221,154	1,393	32,601	327,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780
Среда - 2 неделя	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	872,198	195,276	12,936
Четверг - 2 неделя	81,311	82,801	366,053	2 483,949	1,233	47,835	680,317	20,641	575,981	1 012,629	224,440	13,066
Пятница - 2 неделя	78,806	60,226	295,907	2 091,536	0,933	75,901	628,946	15,688	458,078	1 075,196	229,024	15,028
Суббота - 2 неделя	75,619	73,446	311,277	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	388,941	1 124,718	246,345	13,790
Воскресенье - 2 неделя	72,023	70,620	321,343	2 251,596	1,217	59,603	685,048	16,763	509,808	1 042,349	233,701	15,291
Понедельник - 3	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234
Среда - 3	72,503	90,917	309,370	2 360,072	1,272	25,831	843,453	23,221	341,953	770,968	161,576	11,353
Четверг - 3	78,115	76,235	283,301	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	363,189	965,676	286,537	16,506
Пятница - 3	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	572,398	16,076	634,494	1 150,632	299,718	18,025
Суббота - 3	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	699,372	1 440,102	294,237	18,304
Воскресенье - 3	61,453	66,338	350,285	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,048	336,998	908,360	746,437	14,523
СРЕДНЕЕ за 3 недели	75,075	72,611	318,101	2 232,206	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564
ИТОГО среднее за 3 недели	76,512	72,517	319,614	2 232,362	1,237	57,112	641,791	16,315	497,135	1 019,046	219,783	15,332
Норма СанПиН	90	92	383	2 270	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	83%	79%	83%	87%	88%	82%	71%	117%	41%	85%	80%	85%

Возрастная группа 12 лет и старше

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	330,000	1 735,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	330,000	1 770,000
Среда - 1 неделя	590,000	890,000	330,000	1 810,000
Четверг - 1 неделя	530,000	890,000	330,000	1 750,000
Пятница - 1 неделя	570,000	920,000	330,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	705,000	920,000	330,000	1 955,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	860,000	330,000	1 830,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	330,000	1 840,000
Вторник - 2 неделя	705,000	890,000	330,000	1 925,000
Среда - 2 неделя	550,000	860,000	330,000	1 740,000
Четверг - 2 неделя	530,000	890,000	330,000	1 750,000
Пятница - 2 неделя	530,000	890,000	330,000	1 750,000
Суббота - 2 неделя	530,000	890,000	330,000	1 750,000
Воскресенье - 2 неделя	590,000	890,000	330,000	1 810,000
Понедельник - 3	530,000	815,000	330,000	1 675,000
Среда - 3	530,000	860,000	330,000	1 720,000
Четверг - 3	655,000	890,000	330,000	1 775,000
Пятница - 3	640,000	890,000	330,000	1 860,000
Суббота - 3	640,000	920,000	330,000	1 890,000
Воскресенье - 3	530,000	890,000	330,000	1 750,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	881	330	1 790,000
Норма СанПиН	550	800	350	1 700