

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Чамзинская СОШ №2»

 /Сыркин В.И.

«1» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
ООО «Мордовская  
кейтеринговая компания»

  
«01» сентября 2021 г.

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия**

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
7,46	Якра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201			0,424	37,100	168,540	21,200	1,908
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099		26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>22,377</b>	<b>34,804</b>	<b>78,439</b>	<b>724,241</b>	<b>0,379</b>	<b>6,300</b>	<b>26,120</b>	<b>3,988</b>	<b>97,190</b>	<b>288,040</b>	<b>58,120</b>	<b>5,015</b>
<i>Обед</i>														
70	Помидоры соленые	60	1,320	0,120	4,200	24,000								
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,660	0,072	23,912	211,000	1,919	34,600	48,570	20,910	0,800
291	Плов из мяса птицы	200	23,103	24,651	36,326	457,970	0,110	5,580	389,300	2,621	25,760	191,420	28,510	1,897
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550								0,048
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,035</b>	<b>30,941</b>	<b>30,111</b>	<b>95,627</b>	<b>775,780</b>	<b>0,290</b>	<b>64,492</b>	<b>600,300</b>	<b>5,428</b>	<b>77,160</b>	<b>324,290</b>	<b>76,420</b>	<b>4,695</b>
<i>Полдник</i>														
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
406	Хлебобулочное изделие	100	6,850	5,450	47,599	266,848	0,167	3,300	11,700	2,822	25,094	89,246	28,672	1,648
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>7,050</b>	<b>5,501</b>	<b>60,642</b>	<b>320,253</b>	<b>0,168</b>	<b>3,400</b>	<b>11,700</b>	<b>2,822</b>	<b>30,044</b>	<b>97,486</b>	<b>33,072</b>	<b>2,507</b>
	<b>Всего за Понедельник - 1 Младшие</b>	<b>1550,035</b>	<b>60,368</b>	<b>70,416</b>	<b>234,708</b>	<b>1820,274</b>	<b>0,837</b>	<b>74,192</b>	<b>638,120</b>	<b>12,238</b>	<b>204,394</b>	<b>709,816</b>	<b>167,612</b>	<b>12,217</b>

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,826	0,168	1,235	45,120	0,344	133,840	212,090	57,600	0,531
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455,000</b>	<b>15,549</b>	<b>13,539</b>	<b>71,332</b>	<b>469,782</b>	<b>0,254</b>	<b>1,831</b>	<b>97,520</b>	<b>1,176</b>	<b>301,440</b>	<b>340,490</b>	<b>70,000</b>	<b>1,171</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040	0,026	20,750	320,000	1,439	26,820	25,670	13,800	0,427
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250	0,047	5,300	203,800	1,079	16,580	30,820	11,290	0,507
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237	0,137	5,080	71,390	2,665	30,210	180,540	29,610	1,951
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566	0,173	27,995	56,920	0,179	40,220	96,820	34,510	1,336
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262	0,001	0,090			4,455	7,416	3,960	0,774
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>26,596</b>	<b>31,052</b>	<b>92,171</b>	<b>752,955</b>	<b>0,491</b>	<b>59,215</b>	<b>652,110</b>	<b>6,250</b>	<b>135,085</b>	<b>425,566</b>	<b>120,170</b>	<b>6,945</b>
<i>Полдник</i>														
406	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Хлебобулочное изделие	100	7,641	4,439	43,033	243,081	0,163	26,050	14,300	2,379	50,006	100,182	34,916	1,271
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,741</b>	<b>4,639</b>	<b>67,433</b>	<b>345,081</b>	<b>0,183</b>	<b>30,050</b>	<b>14,300</b>	<b>2,579</b>	<b>64,006</b>	<b>114,182</b>	<b>42,916</b>	<b>1,871</b>
	<b>Всего за Вторник - 1 Младшие</b>	<b>1495,000</b>	<b>50,886</b>	<b>49,230</b>	<b>230,936</b>	<b>1567,818</b>	<b>0,928</b>	<b>91,096</b>	<b>763,930</b>	<b>10,005</b>	<b>500,531</b>	<b>880,238</b>	<b>233,086</b>	<b>9,987</b>

День/неделя: Среда - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
279	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001											
279	Тфрегли мясные с томатным соусом	120	15,537	22,928	14,102	324,210	0,126	5,460	110,100	4,959	33,440	190,770	35,210	2,059				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>23,551</i>	<i>34,710</i>	<i>66,934</i>	<i>672,501</i>	<i>0,351</i>	<i>5,560</i>	<i>201,520</i>	<i>6,179</i>	<i>62,030</i>	<i>349,020</i>	<i>127,030</i>	<i>6,268</i>				
<i>Обед</i>																		
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,140	0,044	6,950	203,200	1,870	14,910	31,810	14,520	0,556				
96	Расоленный московский	200	2,036	4,022	13,475	98,970	0,064	8,270	211,400	1,544	23,240	67,200	18,910	0,719				
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201			0,424	37,100	168,540	21,200	1,908				
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099		26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998				
342	Компот ассорти из см ягод	180	0,134	0,062	14,089	56,470	0,006	19,100	2,250	0,087	5,000	4,180	3,780	0,395				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600				
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000										
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,035</i>	<i>25,841</i>	<i>37,856</i>	<i>101,297</i>	<i>848,316</i>	<i>0,522</i>	<i>69,320</i>	<i>442,970</i>	<i>5,723</i>	<i>116,390</i>	<i>409,190</i>	<i>95,130</i>	<i>6,526</i>				
<i>Полдник</i>																		
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405	0,001	0,100		0,300	4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>0,800</i>	<i>0,651</i>	<i>27,743</i>	<i>123,905</i>	<i>0,046</i>	<i>15,100</i>		<i>0,300</i>	<i>28,950</i>	<i>24,740</i>	<i>17,900</i>	<i>4,159</i>				
	<i>Всего за Среда - 1 Младшие</i>	<i>1620,035</i>	<i>50,192</i>	<i>73,217</i>	<i>195,974</i>	<i>1644,722</i>	<i>0,919</i>	<i>89,980</i>	<i>644,490</i>	<i>12,202</i>	<i>207,370</i>	<i>782,950</i>	<i>240,060</i>	<i>16,953</i>				

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160				
210	Омлет натуральный с колбасой	200	20,702	28,421	4,315	355,887	0,217	0,936	293,990	1,718	166,400	343,910	32,440	3,492				
377	Чай с лимонном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,889				
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>455,000</i>	<i>27,907</i>	<i>33,053</i>	<i>35,908</i>	<i>553,216</i>	<i>0,270</i>	<i>3,164</i>	<i>335,590</i>	<i>2,488</i>	<i>340,950</i>	<i>481,650</i>	<i>49,840</i>	<i>5,021</i>				
<i>Обед</i>																		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,936	0,072	7,962	37,170	0,043	3,600	1440,000	0,288	19,440	39,600	27,360	0,513				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,550	0,061	19,412	209,000	1,919	36,200	48,270	21,410	0,933				
289	Рагу овощное из птицы	200	22,534	24,767	20,632	394,150	0,245	27,200	592,700	2,829	41,020	268,640	57,790	3,041				
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550								0,048				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600				
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000										
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>29,908</i>	<i>30,149</i>	<i>84,353</i>	<i>727,020</i>	<i>0,457</i>	<i>85,212</i>	<i>2241,700</i>	<i>5,924</i>	<i>113,460</i>	<i>440,810</i>	<i>133,560</i>	<i>6,485</i>				
<i>Полдник</i>																		
386	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200				
415	Хлебобулочное изделие	100	9,183	5,603	69,125	363,661	0,211		11,700		25,304	109,216	35,752	1,202				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>19,183</i>	<i>12,203</i>	<i>76,925</i>	<i>494,661</i>	<i>0,211</i>	<i>1,200</i>	<i>71,700</i>		<i>273,304</i>	<i>299,216</i>	<i>65,752</i>	<i>1,402</i>				
	<i>Всего за Четверг - 1 Младшие</i>	<i>1455,035</i>	<i>76,998</i>	<i>75,405</i>	<i>197,186</i>	<i>1774,897</i>	<i>0,939</i>	<i>89,576</i>	<i>2648,990</i>	<i>11,592</i>	<i>727,714</i>	<i>1221,676</i>	<i>249,152</i>	<i>12,908</i>				

День/неделя: Пятница - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>455,000</i>	<i>15,521</i>	<i>14,191</i>	<i>70,233</i>	<i>471,189</i>	<i>0,248</i>	<i>1,805</i>	<i>103,650</i>	<i>1,043</i>	<i>294,410</i>	<i>301,260</i>	<i>56,490</i>	<i>1,441</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040	0,026	20,750	320,000	1,439	26,820	25,670	13,800	0,427
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010	0,195	7,900	206,400	2,418	37,060	90,680	32,260	1,720
268	Котлеты рубленые из мяса	90	15,373	23,104	12,016	316,390	0,288	1,520	28,700	1,605	19,930	163,560	26,690	1,939
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,160			0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>30,881</i>	<i>36,448</i>	<i>94,562</i>	<i>833,676</i>	<i>0,776</i>	<i>65,170</i>	<i>581,220</i>	<i>6,686</i>	<i>112,650</i>	<i>476,420</i>	<i>173,970</i>	<i>8,592</i>
<i>Полдник</i>														
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,889
406	Хлебобулочное изделие	100	7,332	5,432	44,026	254,182	0,190	16,300		2,801	25,524	105,336	32,532	1,202
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,577</i>	<i>5,488</i>	<i>57,219</i>	<i>309,287</i>	<i>0,193</i>	<i>7,800</i>	<i>16,300</i>	<i>2,811</i>	<i>32,474</i>	<i>114,676</i>	<i>37,532</i>	<i>2,091</i>
	<i>Всего за Пятница - 1 Младшие</i>	<i>1495,035</i>	<i>53,979</i>	<i>56,127</i>	<i>222,014</i>	<i>1614,152</i>	<i>1,217</i>	<i>74,775</i>	<i>701,170</i>	<i>10,540</i>	<i>439,534</i>	<i>892,356</i>	<i>267,992</i>	<i>12,124</i>
День/неделя: Суббота - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
294	Огурцы солёные порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310	0,017	4,350		0,087	20,010	20,880	12,180	0,522
128	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237	0,137	5,080	71,390	2,665	30,210	180,540	29,610	1,951
139	Картофельное пюре	120	2,592	2,919	18,708	111,777	0,138	22,356	44,190	0,141	33,580	77,580	27,650	1,078
378	Капуста тушёная	30	0,867	1,053	3,824	28,740	0,017	17,700	20,000	0,512	22,940	15,510	7,760	0,310
	Чай с молоком	200	1,650	1,301	15,443	80,405	0,021	0,750	10,000		64,950	53,240	11,400	0,909
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>24,918</i>	<i>26,959</i>	<i>70,960</i>	<i>626,869</i>	<i>0,393</i>	<i>50,236</i>	<i>145,580</i>	<i>4,189</i>	<i>180,890</i>	<i>382,550</i>	<i>101,800</i>	<i>5,570</i>
<i>Обед</i>														
746	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,530	2,208	10,247	67,250	0,047	5,300	203,800	1,079	16,580	30,820	11,290	0,507
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,454	24,026	11,608	315,903	0,234	3,500	56,100	3,758	34,692	162,487	25,295	2,032
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099				19,340	53,160	9,720	0,998
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>27,114</i>	<i>36,002</i>	<i>107,569</i>	<i>874,069</i>	<i>0,500</i>	<i>48,000</i>	<i>286,020</i>	<i>8,495</i>	<i>112,012</i>	<i>352,967</i>	<i>82,305</i>	<i>5,943</i>
<i>Полдник</i>														
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
406	Хлебобулочное изделие	100	6,850	5,450	47,599	266,848	0,167	3,300	11,700	2,822	25,094	89,246	28,672	1,648
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>6,850</i>	<i>5,450</i>	<i>71,779</i>	<i>364,748</i>	<i>0,167</i>	<i>3,740</i>	<i>11,700</i>	<i>2,842</i>	<i>27,294</i>	<i>91,046</i>	<i>29,272</i>	<i>1,698</i>
	<i>Всего за Суббота - 1 Младшие</i>	<i>1580,035</i>	<i>58,882</i>	<i>68,411</i>	<i>250,308</i>	<i>1865,686</i>	<i>1,061</i>	<i>101,976</i>	<i>443,500</i>	<i>15,526</i>	<i>320,196</i>	<i>826,562</i>	<i>213,376</i>	<i>13,211</i>

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000						0,030		
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,745	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363	0,889					
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,889						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>455,000</i>	<i>17,080</i>	<i>18,661</i>	<i>97,543</i>	<i>628,590</i>	<i>0,189</i>	<i>2,300</i>	<i>162,950</i>	<i>2,044</i>	<i>289,460</i>	<i>266,690</i>	<i>40,290</i>	<i>3,082</i>						

Обед

746	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,550	0,061	19,412	209,000	1,919	36,200	48,270	21,410	0,933					
260	Гуляш из птицы	90	13,306	12,603	3,966	181,720	0,097	5,930	33,600	2,580	20,730	161,290	22,100	1,394					
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,026	0,000		26,120	0,040	4,640	1,950	0,220	0,041					
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550				0,300	9,900	58,200	17,100	1,350					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048												
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000											
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>24,771</i>	<i>27,591</i>	<i>98,196</i>	<i>746,046</i>	<i>0,278</i>	<i>64,542</i>	<i>268,720</i>	<i>7,287</i>	<i>102,970</i>	<i>318,010</i>	<i>79,730</i>	<i>4,786</i>					

Полдник

342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270													0,039
406	Хлебобулочное изделие	100	7,641	4,439	43,033	243,081	0,163	26,050	14,300	2,379	50,006	100,182	34,916	1,271					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,861</i>	<i>4,499</i>	<i>56,647</i>	<i>305,351</i>	<i>0,163</i>	<i>26,050</i>	<i>14,300</i>	<i>2,379</i>	<i>50,006</i>	<i>100,182</i>	<i>34,916</i>	<i>1,310</i>					
	<i>Всего за Понедельник - 2 Младшие</i>	<i>1495,035</i>	<i>49,712</i>	<i>50,750</i>	<i>252,386</i>	<i>1679,987</i>	<i>0,630</i>	<i>92,892</i>	<i>445,970</i>	<i>11,710</i>	<i>442,436</i>	<i>684,882</i>	<i>154,936</i>	<i>9,178</i>					

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
8	Пицца денивая	80	8,557	7,898	23,042	197,320	0,112	0,080	26,000	0,984	117,900	131,990	15,410	1,057						
173	Каша пшеница молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,786	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539						
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072										
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>23,058</i>	<i>18,041</i>	<i>106,859</i>	<i>681,906</i>	<i>0,466</i>	<i>1,848</i>	<i>82,920</i>	<i>2,033</i>	<i>265,510</i>	<i>377,570</i>	<i>85,160</i>	<i>3,396</i>						

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040	0,026	20,750	320,000	1,439	26,820	25,670	13,800	0,427					
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010	0,195	7,900	206,400	2,418	37,060	90,680	32,260	1,720					
243	Соуска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201			0,424	37,100	168,540	21,200	1,908					
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520					
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962	0,003	2,090		0,010	6,455	8,516	4,560	0,804					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>27,195</i>	<i>38,675</i>	<i>82,606</i>	<i>787,668</i>	<i>0,692</i>	<i>30,740</i>	<i>552,520</i>	<i>5,515</i>	<i>136,275</i>	<i>489,916</i>	<i>173,040</i>	<i>9,329</i>					

Полдник

386	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000				30,000	0,200					
415	Хлебобулочное изделие	100	9,183	5,603	69,125	363,661	0,211		11,700	3,180	25,304	109,216	35,752	1,202					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>19,183</i>	<i>12,203</i>	<i>76,925</i>	<i>494,661</i>	<i>0,211</i>	<i>1,200</i>	<i>71,700</i>	<i>3,180</i>	<i>273,304</i>	<i>299,216</i>	<i>65,752</i>	<i>1,402</i>					
	<i>Всего за Вторник - 2 Младшие</i>	<i>1570,000</i>	<i>69,436</i>	<i>68,919</i>	<i>266,390</i>	<i>1964,235</i>	<i>1,370</i>	<i>33,788</i>	<i>707,140</i>	<i>10,728</i>	<i>675,089</i>	<i>1166,702</i>	<i>323,952</i>	<i>14,127</i>					

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	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>															
	Масло порционно	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001			65,300	0,100		2,400	3,000		0,030
223	Запеканка творожная с молоком суспенным	21,366	17,607	36,419	393,764	0,083			109,650	1,238		237,192	289,481	34,339	0,919
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,405	0,001			0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон йодированный	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,680		7,600	26,000	5,200	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>24,446</b>	<b>25,308</b>	<b>67,992</b>	<b>601,259</b>	<b>0,128</b>			<b>174,950</b>	<b>2,018</b>		<b>252,142</b>	<b>326,721</b>	<b>43,939</b>	<b>2,288</b>
<i>Обед</i>															
52	Салат из свежых отварной	1,080	3,069	6,336	57,210	0,014			7,200	1,392		26,640	31,020	15,840	1,008
88	Щи из свежей капусты со сметаной	1,784	4,666	9,928	89,660	0,072			23,912	1,919		34,600	48,570	20,910	0,800
268	Котлета детская		2,997		26,970					1,320		0,060			
202	Рожки отварные	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099			26,120	0,910		19,340	53,160	9,720	0,998
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240					0,300		9,900	58,200	17,100	0,036
	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060				0,588		6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048									
	Кислота аскорбиновая								35,000						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>13,974</b>	<b>15,100</b>	<b>96,578</b>	<b>583,156</b>	<b>0,293</b>			<b>237,120</b>	<b>6,429</b>		<b>97,380</b>	<b>217,110</b>	<b>73,470</b>	<b>4,792</b>
<i>Полдник</i>															
377	Чай с лимоном	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003			2,100	0,010		6,950	9,340	5,000	0,889
406	Хлебобулочное изделие	6,850	5,450	47,599	266,848	0,167			3,300	2,822		25,094	89,246	28,672	1,648
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>7,095</b>	<b>5,506</b>	<b>60,792</b>	<b>321,953</b>	<b>0,170</b>			<b>5,400</b>	<b>2,832</b>		<b>32,044</b>	<b>98,586</b>	<b>33,672</b>	<b>2,537</b>
	<b>Всего за Среда - 2 Младшие</b>	<b>45,516</b>	<b>45,914</b>	<b>225,361</b>	<b>1506,368</b>	<b>0,592</b>			<b>423,770</b>	<b>11,280</b>		<b>381,566</b>	<b>642,416</b>	<b>151,080</b>	<b>9,617</b>

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	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>															
	Масло порционно	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001			65,300	0,100		2,400	3,000		0,030
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	16,073	21,239	13,026	306,237	0,137			5,080	2,665		30,210	180,540	29,610	1,951
171	Каша рисовая рассыпчатая	4,007	4,278	33,071	187,026	0,000			26,120	0,040		4,640	1,950	0,220	0,041
377	Чай с лимоном	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003			2,100	0,010		6,950	9,340	5,000	0,889
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064				0,784		9,200	34,800	13,200	0,800
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>23,445</b>	<b>33,183</b>	<b>77,900</b>	<b>702,858</b>	<b>0,205</b>			<b>162,810</b>	<b>3,599</b>		<b>53,400</b>	<b>229,630</b>	<b>48,030</b>	<b>3,711</b>
<i>Обед</i>															
65	Салат из моркови с яблоком	0,679	3,112	7,903	63,380	0,033			4,050	1,542		15,410	27,780	19,390	0,712
103	Суп картофельный с вермишелью	1,550	2,208	10,247	67,250	0,047			5,300	1,079		16,580	30,820	11,290	0,507
259	Жаркое по-домашнему	20,497	22,649	23,424	378,140	0,255			32,110	2,707		35,550	251,300	52,930	2,950
348	Компот из абрикосов	0,234	0,014	18,353	74,550										0,048
	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060				0,300		9,900	58,200	17,100	1,350
	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048				0,588		6,900	26,100	9,900	0,600
	Кислота аскорбиновая								35,000						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>27,440</b>	<b>28,643</b>	<b>86,747</b>	<b>712,920</b>	<b>0,444</b>			<b>76,460</b>	<b>6,216</b>		<b>84,340</b>	<b>394,200</b>	<b>110,610</b>	<b>6,167</b>
<i>Полдник</i>															
	Фрукт, 1 шт	0,560	0,560	13,720	65,800	0,042			14,000	0,280		22,400	15,400	12,600	3,080
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,405	0,001			0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>0,760</b>	<b>0,611</b>	<b>26,763</b>	<b>119,205</b>	<b>0,043</b>			<b>14,100</b>	<b>0,280</b>		<b>27,350</b>	<b>23,640</b>	<b>17,000</b>	<b>3,939</b>
	<b>Всего за Четверг - 2 Младшие</b>	<b>51,645</b>	<b>62,437</b>	<b>191,410</b>	<b>1534,983</b>	<b>0,691</b>			<b>1397,310</b>	<b>10,095</b>		<b>165,090</b>	<b>647,470</b>	<b>175,640</b>	<b>13,817</b>

День/неделя: Пятница - 2 Младшие																
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160		
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>605,000</i>	<i>13,657</i>	<i>12,142</i>	<i>78,392</i>	<i>481,694</i>	<i>0,258</i>	<i>16,437</i>	<i>92,850</i>	<i>1,271</i>	<i>323,360</i>	<i>326,000</i>	<i>74,390</i>	<i>5,600</i>		
<i>Обед</i>																
	Огурцы соленые порционные	60	0,696	0,087	1,479	11,310	0,017	4,350		0,087	20,010	20,880	12,180	0,522		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,550	0,061	19,412	209,000	1,919	36,200	48,270	21,410	0,933		
534	Рыба запеченная	90	25,026	6,446	3,495	172,530	0,182	0,770	15,400	2,752	66,480	376,200	87,120	0,212		
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566	0,173	27,995	56,920	0,179	40,220	96,820	34,510	1,336		
342	Компот ассорти из см ягод (яблоки)	180	0,134	0,062	14,089	56,470	0,006	19,100	2,250	0,087	5,000	4,180	3,780	0,395		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>35,307</i>	<i>15,722</i>	<i>79,898</i>	<i>603,026</i>	<i>0,547</i>	<i>106,627</i>	<i>283,570</i>	<i>5,912</i>	<i>184,710</i>	<i>630,650</i>	<i>186,000</i>	<i>5,348</i>		
<i>Полдник</i>																
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600		
406	Хлебобулочное изделие	100	7,332	5,432	44,026	254,182	0,190	5,700	16,300	2,801	25,524	105,336	32,532	1,202		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,432</i>	<i>5,632</i>	<i>68,426</i>	<i>356,182</i>	<i>0,210</i>	<i>9,700</i>	<i>16,300</i>	<i>3,001</i>	<i>39,524</i>	<i>119,336</i>	<i>40,532</i>	<i>1,802</i>		
	<i>Всего за Пятница - 2 Младшие</i>	<i>1645,035</i>	<i>57,396</i>	<i>33,496</i>	<i>226,716</i>	<i>1440,902</i>	<i>1,016</i>	<i>132,764</i>	<i>392,720</i>	<i>10,184</i>	<i>547,594</i>	<i>1075,986</i>	<i>300,922</i>	<i>12,750</i>		
День/неделя: Суббота - 2 Младшие																
№ 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		
<i>Завтрак</i>																
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,265	4,172	6,499	69,040	0,058	8,800	6,000	1,846	11,380	33,420	13,130	0,515		
291	Плов из мяса птицы	200	23,127	21,831	36,365	432,847	0,110	5,580	408,890	0,451	26,480	192,220	28,510	1,906		
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962	0,003	2,090		0,010	6,455	8,516	4,560	0,804		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Кисломолочный напиток в стаканчиках	95	2,700	1,200	19,600	100,000	0,030	0,600	20,000		124,000	95,000	15,000	0,100		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>575,000</i>	<i>30,357</i>	<i>27,614</i>	<i>93,132</i>	<i>741,249</i>	<i>0,265</i>	<i>17,070</i>	<i>434,890</i>	<i>3,091</i>	<i>177,515</i>	<i>363,956</i>	<i>74,400</i>	<i>4,125</i>		
<i>Обед</i>																
50	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,550	4,629	5,808	75,330	0,016	6,648	15,600	1,416	84,420	66,840	17,220	0,984		
108	Суп картофельный с клецками	200	3,648	6,515	19,979	153,338	0,106	9,500	235,360	2,220	24,866	67,212	23,006	0,921		
293	Пышенок запеченный	90	20,853	22,422	0,380	284,200	0,103	3,120	77,700	1,233	19,620	196,400	22,310	1,851		
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099		26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048									
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>38,161</i>	<i>37,934</i>	<i>106,481</i>	<i>922,184</i>	<i>0,431</i>	<i>54,268</i>	<i>354,780</i>	<i>6,667</i>	<i>165,046</i>	<i>467,912</i>	<i>99,256</i>	<i>6,740</i>		
<i>Полдник</i>																
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,039	61,385	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,865		
415	Хлебобулочное изделие	100	9,183	5,603	69,125	363,661	0,211		11,700		25,304	109,216	35,752	1,202		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,383</i>	<i>5,654</i>	<i>84,164</i>	<i>425,046</i>	<i>0,212</i>	<i>0,100</i>	<i>11,700</i>		<i>30,254</i>	<i>117,466</i>	<i>40,152</i>	<i>2,067</i>		
	<i>Всего за Суббота - 2 Младшие</i>	<i>1615,035</i>	<i>77,902</i>	<i>71,202</i>	<i>283,777</i>	<i>2088,479</i>	<i>0,908</i>	<i>71,438</i>	<i>801,370</i>	<i>12,938</i>	<i>372,815</i>	<i>949,324</i>	<i>213,808</i>	<i>12,932</i>		

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
	Б		Ж			У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
	Б	Ж	У	У																
Понедельник - 1	60,368	70,416	234,708	1820,274	0,837	74,192	638,120	12,238	204,394	709,816	167,612	12,217	0,928	91,096	763,930	10,005	500,531	880,238	233,086	9,987
Вторник - 1	50,886	49,230	230,936	1567,818	0,919	89,980	644,490	12,202	207,370	782,950	240,060	16,953	0,939	89,576	2648,990	11,592	727,714	1221,676	249,152	12,908
Среда - 1	50,192	73,217	195,974	1644,722	1,217	74,775	701,170	10,540	439,534	892,356	267,992	12,124	1,061	101,976	443,300	15,526	320,196	826,562	213,376	13,211
Четверг - 1	76,998	75,405	197,186	1774,897	0,984	86,933	973,333	12,017	399,957	885,600	228,546	12,900	0,630	92,892	445,970	11,710	442,436	684,882	154,936	9,178
Пятница - 1	53,979	56,127	222,014	1614,152	1,370	33,788	707,140	10,728	675,089	1166,702	323,952	14,127	0,592	72,312	423,770	11,280	381,566	642,416	151,080	9,617
Суббота - 1	58,882	68,411	250,308	1865,686	0,691	97,740	1397,310	10,095	165,090	647,470	175,640	13,817	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,551	65,468	221,854	1714,592	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
Понедельник - 2	49,712	50,750	252,386	1679,987	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
Вторник - 2	69,436	68,919	266,390	1964,235	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
Среда - 2	45,516	45,914	225,361	1506,368	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
Четверг - 2	51,645	62,437	191,410	1534,983	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
Пятница - 2	57,396	33,496	226,716	1440,902	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
Суббота - 2	77,902	71,202	283,777	2088,479	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,601	55,453	241,007	1702,492	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
ИТОГО среднее за 2 недели	58,576	60,460	231,431	1708,542	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485	0,926	85,211	834,023	11,587	415,361	873,365	224,301	12,485
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Итого за день			
	Завтрак	Обед	Полдник	
	Итого за день	Итого за день	Итого за день	
Понедельник - 1	550,000	700,035	300,000	1550,035
Вторник - 1	455,000	740,000	300,000	1495,000
Среда - 1	520,000	750,035	350,000	1620,035
Четверг - 1	455,000	700,035	300,000	1455,035
Пятница - 1	455,000	740,035	300,000	1495,035
Суббота - 1	540,000	740,035	300,000	1580,035
Понедельник - 2	455,000	740,035	300,000	1495,035
Вторник - 2	520,000	750,000	300,000	1570,000
Среда - 2	420,000	740,035	300,000	1460,035
Четверг - 2	490,000	700,035	340,000	1530,035
Пятница - 2	605,000	740,035	300,000	1645,035
Суббота - 2	575,000	740,035	300,000	1615,035
ИТОГО среднее за 2 недели	503	732	308	1543
Норма СанПин	500	700	300	1500



День/неделя: Понедельник - 1 Старшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
243	Соуска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201		0,424	37,100	168,540	21,200	1,908		
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645	0,120	32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193		
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,100	0,010	6,950	9,340	5,000	0,889		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>24,385</i>	<i>39,285</i>	<i>90,512</i>	<i>825,810</i>	<i>0,408</i>	<i>9,100</i>	<i>32,650</i>	<i>5,418</i>	<i>116,110</i>	<i>313,580</i>	<i>66,040</i>	<i>5,490</i>	
<i>Обед</i>															
	Помидоры соленые	100	2,200	0,200	7,000	40,000									
88	Пи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,510	0,091	30,416	274,000	2,408	45,940	62,300	26,860	1,037	
291	Плов из мяса птицы	250	28,970	31,623	45,760	581,520	0,138	7,030	486,800	3,608	31,470	239,830	35,700	2,372	
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550							0,048		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Кислота аскорбиновая	0,035				35,000									
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>39,687</i>	<i>38,589</i>	<i>119,486</i>	<i>982,380</i>	<i>0,373</i>	<i>72,446</i>	<i>760,800</i>	<i>7,200</i>	<i>99,810</i>	<i>414,530</i>	<i>98,560</i>	<i>6,057</i>	
	<i>Всего за Понедельник - 1 Старшие</i>	<i>1480,035</i>	<i>64,072</i>	<i>77,874</i>	<i>209,998</i>	<i>1808,190</i>	<i>0,781</i>	<i>81,546</i>	<i>793,450</i>	<i>12,618</i>	<i>215,920</i>	<i>728,110</i>	<i>164,600</i>	<i>11,547</i>	
День/неделя: Вторник - 1 Старшие															
№ 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>															
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160	
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,685	0,211	1,547	56,450	0,434	166,880	266,790	72,560	0,661	
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072					
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>505,000</i>	<i>17,003</i>	<i>15,124</i>	<i>79,725</i>	<i>523,641</i>	<i>0,298</i>	<i>2,143</i>	<i>108,850</i>	<i>1,266</i>	<i>334,480</i>	<i>395,190</i>	<i>84,960</i>	<i>1,301</i>	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280	0,045	32,100	620,000	2,415	50,960	46,340	24,440	0,784	
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130	0,060	6,750	264,800	1,572	22,880	39,620	14,540	0,658	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936	0,150	5,640	83,520	3,150	33,080	199,510	32,520	2,141	
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,150	171,355	0,208	33,634	69,650	0,217	46,860	116,060	41,370	1,594	
376	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	12,038	49,262	0,001	0,090			4,455	7,416	3,960	0,774	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>31,516</i>	<i>38,524</i>	<i>114,155</i>	<i>927,763</i>	<i>0,607</i>	<i>78,214</i>	<i>1037,970</i>	<i>8,538</i>	<i>180,635</i>	<i>521,346</i>	<i>152,830</i>	<i>8,551</i>	
	<i>Всего за Вторник - 1 Старшие</i>	<i>1395,000</i>	<i>48,519</i>	<i>53,648</i>	<i>193,880</i>	<i>1451,404</i>	<i>0,905</i>	<i>80,357</i>	<i>1146,820</i>	<i>9,804</i>	<i>515,115</i>	<i>916,536</i>	<i>237,790</i>	<i>9,852</i>	

День/неделя: Среда - I Старшие														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
279	Тфтели мясные с томатным соусом	130	17,161	24,362	15,053	347,320	0,138	5,960	113,600	5,002	36,050	210,760	38,540	2,262
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560,000</b>	<b>26,065</b>	<b>37,100</b>	<b>71,895</b>	<b>723,780</b>	<b>0,393</b>	<b>6,060</b>	<b>211,550</b>	<b>6,288</b>	<b>66,280</b>	<b>390,170</b>	<b>144,360</b>	<b>6,943</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,170	0,073	11,650	345,400	3,265	24,890	53,350	24,400	0,929
96	Рассольник московский	250	2,586	5,245	17,179	127,170	0,080	10,324	274,000	2,046	28,100	85,350	23,880	0,900
243	Соуска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201			0,424	37,100	168,540	21,200	1,908
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,045	0,120		32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки)	180	0,134	0,062	14,089	56,470	0,006	19,100	2,250	0,087	5,000	4,180	3,780	0,395
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,035</b>	<b>29,966</b>	<b>43,264</b>	<b>126,160</b>	<b>1012,915</b>	<b>0,625</b>	<b>76,074</b>	<b>654,300</b>	<b>8,106</b>	<b>139,350</b>	<b>487,720</b>	<b>120,900</b>	<b>7,925</b>
	<b>Всего за Среда - I Старшие</b>	<b>1450,035</b>	<b>56,031</b>	<b>80,364</b>	<b>198,055</b>	<b>1736,695</b>	<b>1,018</b>	<b>82,134</b>	<b>865,850</b>	<b>14,394</b>	<b>205,630</b>	<b>877,890</b>	<b>265,260</b>	<b>14,868</b>
День/неделя: Четверг - I Старшие														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
210	Омлет натуральный с колбасой	250	25,938	36,321	5,398	452,266	0,272	1,170	369,120	2,372	207,340	430,630	40,600	4,367
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,889
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505,000</b>	<b>33,143</b>	<b>40,953</b>	<b>36,991</b>	<b>649,595</b>	<b>0,326</b>	<b>3,398</b>	<b>410,720</b>	<b>3,142</b>	<b>381,890</b>	<b>568,370</b>	<b>58,000</b>	<b>5,896</b>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,560	0,120	13,270	61,950	0,072	6,000	2400,000	0,480	32,400	66,000	45,600	0,855
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120	0,078	24,666	271,600	2,408	47,750	62,060	27,520	1,204
289	Рагу овощное из птицы	250	28,106	30,660	25,666	489,280	0,306	34,120	735,700	3,423	50,320	335,060	72,090	3,793
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550								0,048
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,035</b>	<b>38,084</b>	<b>37,510</b>	<b>106,293</b>	<b>913,700</b>	<b>0,600</b>	<b>99,786</b>	<b>3407,300</b>	<b>7,495</b>	<b>152,870</b>	<b>575,520</b>	<b>181,210</b>	<b>8,500</b>
	<b>Всего за Четверг - I Старшие</b>	<b>1365,035</b>	<b>71,227</b>	<b>78,462</b>	<b>143,284</b>	<b>1563,295</b>	<b>0,926</b>	<b>103,184</b>	<b>3818,020</b>	<b>10,637</b>	<b>534,760</b>	<b>1143,890</b>	<b>239,210</b>	<b>14,396</b>

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,438	40,556	268,764	0,202	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	54,940	0,998
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>505,000</i>	<i>16,996</i>	<i>15,734</i>	<i>78,540</i>	<i>524,388</i>	<i>0,289</i>	<i>2,104</i>	<i>114,780</i>	<i>1,092</i>	<i>324,800</i>	<i>343,750</i>	<i>67,340</i>	<i>1,638</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280	0,045	32,100	620,000	2,415	50,960	46,340	24,440	0,784
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390	0,249	9,950	268,000	2,919	49,030	115,930	41,230	2,206
268	Коллеты рубленые из мяса	100	16,971	25,206	13,697	348,320	0,318	1,700	31,500	1,693	21,850	180,680	29,680	2,152
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>36,949</i>	<i>42,895</i>	<i>117,994</i>	<i>1009,595</i>	<i>0,945</i>	<i>78,750</i>	<i>952,150</i>	<i>8,613</i>	<i>157,920</i>	<i>588,720</i>	<i>219,570</i>	<i>10,770</i>
Всего за Пятница - 1 Старшие														
		1395,035	53,945	58,629	196,534	1533,983	1,234	80,854	1066,930	9,705	482,720	932,470	286,910	12,408
День/неделя: Суббота - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Огурцы соевые порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850	0,029	7,250		0,145	33,350	34,800	20,300	0,870
294	Коллеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936	0,150	5,640	83,520	3,150	33,080	199,510	32,520	2,141
128	Картофельное пюре	130	2,801	2,980	20,223	119,247	0,150	24,169	46,190	0,150	35,680	83,700	29,860	1,160
139	Капуста тушёная	50	1,349	1,081	5,128	36,430	0,025	29,500	20,000	0,540	35,730	24,150	12,060	0,474
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>26,298</i>	<i>29,093</i>	<i>73,371</i>	<i>662,268</i>	<i>0,418</i>	<i>66,659</i>	<i>149,710</i>	<i>4,769</i>	<i>151,990</i>	<i>385,200</i>	<i>112,340</i>	<i>6,304</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130	0,060	6,750	264,800	1,572	22,880	39,620	14,540	0,658
274	Зразы рубленые из мяса	100	14,872	25,785	13,002	342,942	0,258	3,860	62,100	3,833	37,650	179,502	27,992	2,247
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645	0,120		32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>32,441</i>	<i>43,516</i>	<i>132,654</i>	<i>1067,757</i>	<i>0,602</i>	<i>52,610</i>	<i>359,550</i>	<i>10,789</i>	<i>145,790</i>	<i>432,422</i>	<i>105,172</i>	<i>7,434</i>
Всего за Суббота - 1 Старшие														
		1510,035	58,739	72,609	206,025	1730,025	1,020	119,269	509,260	15,558	297,780	817,622	217,512	13,738

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,850	80,250								
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,334	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>475,000</b>	<b>18,638</b>	<b>20,260</b>	<b>102,491</b>	<b>669,179</b>	<b>0,202</b>	<b>2,324</b>	<b>177,280</b>	<b>2,174</b>	<b>321,030</b>	<b>292,280</b>	<b>42,760</b>	<b>3,227</b>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120	0,078	24,666		2,408	47,750	62,060	27,520	1,204
260	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,840	0,107	6,660		2,619	22,500	178,300	24,450	1,542
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,512	38,678	214,296	0,000		26,120	0,040	4,640	1,950	0,220	0,041
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550								0,048
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,035</b>	<b>29,518</b>	<b>33,657</b>	<b>119,309</b>	<b>908,606</b>	<b>0,349</b>	<b>73,326</b>	<b>334,920</b>	<b>9,351</b>	<b>138,290</b>	<b>391,710</b>	<b>103,190</b>	<b>6,135</b>
	<b>Всего за Понедельник - 2 Старшие</b>	<b>1365,035</b>	<b>48,156</b>	<b>53,917</b>	<b>221,800</b>	<b>1577,785</b>	<b>0,551</b>	<b>75,650</b>	<b>512,200</b>	<b>11,525</b>	<b>459,320</b>	<b>683,990</b>	<b>145,950</b>	<b>9,362</b>

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
8	Пшеница ленивая	80	8,557	7,898	23,042	197,320	0,112	0,080		0,984	117,900	131,990	15,410	1,057
173	Каша пшеничная молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,335	0,319	1,625		0,242	172,160	263,870	70,840	1,924
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468		0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570,000</b>	<b>25,286</b>	<b>19,820</b>	<b>118,713</b>	<b>754,455</b>	<b>0,531</b>	<b>2,173</b>	<b>94,450</b>	<b>2,082</b>	<b>299,260</b>	<b>430,660</b>	<b>99,450</b>	<b>3,781</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280	0,045	32,100		2,415	50,960	46,340	24,440	0,784
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390	0,249	9,950		2,919	49,030	115,930	41,230	2,206
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201			0,424	37,100	168,540	21,200	1,908
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
377	Чай с лимоном	180	0,225	0,051	12,188	50,962	0,003	2,090		0,010	6,455	8,516	4,560	0,804
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>31,665</b>	<b>43,020</b>	<b>104,357</b>	<b>931,657</b>	<b>0,831</b>	<b>44,140</b>	<b>920,650</b>	<b>7,354</b>	<b>179,625</b>	<b>585,096</b>	<b>215,650</b>	<b>11,294</b>
	<b>Всего за Вторник - 2 Старшие</b>	<b>1460,000</b>	<b>56,951</b>	<b>62,840</b>	<b>223,070</b>	<b>1686,112</b>	<b>1,362</b>	<b>46,313</b>	<b>1015,100</b>	<b>9,436</b>	<b>478,885</b>	<b>1015,756</b>	<b>315,100</b>	<b>15,075</b>

День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Маело порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
223	Запеканка творожная с молоком сухими	200	25,337	21,624	39,786	460,132	0,095	0,808	132,080	1,723	273,160	339,256	39,776	1,084
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,405	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,839
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>28,417</i>	<i>29,325</i>	<i>71,359</i>	<i>667,627</i>	<i>0,141</i>	<i>0,908</i>	<i>197,380</i>	<i>2,503</i>	<i>288,110</i>	<i>376,496</i>	<i>49,376</i>	<i>2,453</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350	0,024	12,000		2,320	44,400	51,700	26,400	1,680
88	Пиц из свежей капуста со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,510	0,091	30,416	274,000	2,408	45,940	62,300	26,860	1,037
268	Котлета детская	100		2,997		26,970				1,320		0,060		
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645	0,120		32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,400	13,200	77,600	22,800	0,036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064							
	Кислота аскорбиновая		0,035					35,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>18,021</i>	<i>19,453</i>	<i>120,900</i>	<i>735,515</i>	<i>0,379</i>	<i>77,416</i>	<i>306,650</i>	<i>8,332</i>	<i>134,600</i>	<i>290,360</i>	<i>100,900</i>	<i>6,546</i>
	<i>Всего за Среда - 2 Старшие</i>	<i>1340,035</i>	<i>46,438</i>	<i>48,778</i>	<i>192,259</i>	<i>1403,142</i>	<i>0,519</i>	<i>78,324</i>	<i>504,030</i>	<i>10,835</i>	<i>422,710</i>	<i>666,856</i>	<i>150,276</i>	<i>8,999</i>
День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Маело порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936	0,150	5,640	83,520	3,150	33,080	199,510	32,520	2,141
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,512	38,678	214,296	0,000	26,120	26,120	0,040	4,640	1,950	0,220	0,041
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>25,795</i>	<i>36,654</i>	<i>84,513</i>	<i>769,827</i>	<i>0,218</i>	<i>7,740</i>	<i>174,940</i>	<i>4,084</i>	<i>56,270</i>	<i>248,600</i>	<i>50,940</i>	<i>3,901</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160	0,056	6,850	1580,000	3,014	25,970	46,760	32,630	1,209
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,130	0,060	6,750	264,800	1,572	22,880	39,620	14,540	0,658
259	Жаркое по-домашнему	250	25,590	28,016	29,348	470,190	0,319	40,270	113,200	3,276	43,610	313,810	66,220	3,684
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,014	18,353	74,550								0,048
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Кислота аскорбиновая		0,035					35,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>34,898</i>	<i>38,361</i>	<i>110,667</i>	<i>925,830</i>	<i>0,580</i>	<i>88,870</i>	<i>1958,000</i>	<i>9,046</i>	<i>114,860</i>	<i>512,590</i>	<i>149,390</i>	<i>8,199</i>
	<i>Всего за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1390,035</i>	<i>60,693</i>	<i>75,015</i>	<i>195,180</i>	<i>1695,657</i>	<i>0,798</i>	<i>96,610</i>	<i>2132,940</i>	<i>13,130</i>	<i>171,130</i>	<i>761,190</i>	<i>200,330</i>	<i>12,100</i>

День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,764	0,202	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	54,940	0,998
376	Чай с сахаром	200	2,000	0,051	13,043	53,405	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655,000</b>	<b>15,132</b>	<b>13,685</b>	<b>86,699</b>	<b>534,893</b>	<b>0,298</b>	<b>16,736</b>	<b>103,980</b>	<b>1,320</b>	<b>353,750</b>	<b>368,490</b>	<b>85,240</b>	<b>5,797</b>
<i>Обед</i>														
	Огурцы солёные порционные	100	1,160	0,145	2,465	18,850	0,029	7,250		0,145	33,350	34,800	20,300	0,870
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,120	0,078	24,666	271,600	2,408	47,750	62,060	27,520	1,204
534	Рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,110	0,203	0,855	17,100	2,821	73,520	418,150	96,910	0,238
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,150	171,355	0,208	33,634	69,650	0,217	46,860	116,060	41,370	1,594
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки)	180	0,134	0,062	14,089	56,470	0,006	19,100	2,250	0,087	5,000	4,180	3,780	0,395
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,035</b>	<b>41,217</b>	<b>18,278</b>	<b>97,902</b>	<b>722,705</b>	<b>0,668</b>	<b>120,505</b>	<b>360,600</b>	<b>6,862</b>	<b>228,880</b>	<b>747,650</b>	<b>225,880</b>	<b>6,901</b>
	<b>Всего за Пятница - 2 Старшие</b>	<b>1545,035</b>	<b>56,349</b>	<b>31,963</b>	<b>184,601</b>	<b>1257,598</b>	<b>0,967</b>	<b>137,241</b>	<b>464,580</b>	<b>8,182</b>	<b>582,630</b>	<b>1116,140</b>	<b>311,120</b>	<b>12,698</b>

День/неделя: Суббота - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
42	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,113	7,287	10,859	118,200	0,097	14,700	10,000	3,224	19,070	55,900	21,930	0,861
291	Плов из мяса птицы	250	29,002	27,530	45,812	545,026	0,138	7,030	512,920	0,568	32,430	240,890	35,700	2,384
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Йогурт в стаканчиках	95	2,700	1,200	19,600	100,000	0,030	0,600	20,000		124,000	95,000	15,000	0,100
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685,000</b>	<b>37,100</b>	<b>36,433</b>	<b>107,944</b>	<b>906,731</b>	<b>0,332</b>	<b>24,430</b>	<b>542,920</b>	<b>4,586</b>	<b>191,650</b>	<b>435,930</b>	<b>90,830</b>	<b>5,034</b>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,250	7,715	9,680	125,550	0,026	11,080	26,000	2,360	140,700	111,400	28,700	1,640
108	Суп картофельный с клецками	250	4,575	7,744	25,413	189,881	0,133	11,800	279,960	2,779	28,798	83,039	28,671	1,127
293	Цыпленок запеченный	100	32,821	34,198	0,380	436,520	0,161	4,400	122,500	1,425	28,580	308,400	34,470	2,875
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,645	0,120		32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Кислота аскорбиновая	0,035						35,000						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,035</b>	<b>55,584</b>	<b>55,126</b>	<b>133,200</b>	<b>1251,636</b>	<b>0,583</b>	<b>62,280</b>	<b>461,110</b>	<b>8,848</b>	<b>242,338</b>	<b>679,139</b>	<b>139,481</b>	<b>9,471</b>
	<b>Всего за Суббота - 2 Старшие</b>	<b>1575,035</b>	<b>92,684</b>	<b>91,559</b>	<b>241,144</b>	<b>2158,367</b>	<b>0,915</b>	<b>86,710</b>	<b>1004,030</b>	<b>13,434</b>	<b>433,988</b>	<b>1115,069</b>	<b>230,311</b>	<b>14,505</b>

Возрастная группа с 11 лет и старше																
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Понедельник - 1	64,072	77,874	209,998	1808,190	0,781	81,546	793,450	12,618	215,920	728,110	164,600	11,547				
Вторник - 1	48,519	53,648	193,880	1451,404	0,905	80,357	1146,820	9,804	515,115	916,536	237,790	9,852				
Среда - 1	56,031	80,364	198,055	1736,695	1,018	82,134	865,850	14,394	205,630	877,890	265,260	14,868				
Четверг - 1	71,227	78,462	143,284	1563,295	0,926	103,184	3818,020	10,637	534,760	1143,890	239,210	14,396				
Пятница - 1	53,945	58,629	196,534	1533,983	1,234	80,854	1066,930	9,705	482,720	932,470	286,910	12,408				
Суббота - 1	58,739	72,609	206,025	1730,025	1,020	119,269	509,260	15,558	297,780	817,622	217,512	13,738				
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>58,756</b>	<b>70,264</b>	<b>191,296</b>	<b>1637,265</b>	<b>0,981</b>	<b>91,224</b>	<b>1366,722</b>	<b>12,119</b>	<b>375,321</b>	<b>902,753</b>	<b>235,214</b>	<b>12,802</b>				
Понедельник - 2	48,156	53,917	221,800	1577,785	0,551	75,650	512,200	11,525	459,320	683,990	145,950	9,362				
Вторник - 2	56,951	62,840	223,070	1686,112	1,362	46,313	1015,100	9,436	478,885	1015,756	315,100	15,075				
Среда - 2	46,438	48,778	192,259	1403,142	0,519	78,324	504,030	10,835	422,710	666,856	150,276	8,999				
Четверг - 2	60,693	75,015	195,180	1695,657	0,798	96,610	2132,940	13,130	171,130	761,190	200,330	12,100				
Пятница - 2	56,349	31,963	184,601	1257,598	0,967	137,241	464,580	8,182	582,630	1116,140	311,120	12,698				
Суббота - 2	92,684	91,559	241,144	2158,367	0,915	86,710	1004,030	13,434	433,988	1115,069	230,311	14,505				
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>60,212</b>	<b>60,679</b>	<b>209,676</b>	<b>1629,777</b>	<b>0,852</b>	<b>86,808</b>	<b>938,813</b>	<b>11,090</b>	<b>424,777</b>	<b>893,167</b>	<b>225,515</b>	<b>12,123</b>				
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>59,484</b>	<b>65,472</b>	<b>200,486</b>	<b>1633,521</b>	<b>0,916</b>	<b>89,016</b>	<b>1152,768</b>	<b>11,605</b>	<b>400,049</b>	<b>897,960</b>	<b>230,364</b>	<b>12,462</b>				
<b>Норма СанПиН</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	<b>0,7</b>	<b>35</b>	<b>450</b>	<b>7</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>9</b>				
Возрастная группа с 11 лет и старше																
	Завтрак	Обед	Итого за день													
Понедельник - 1	620,000	860,035	1480,035													
Вторник - 1	505,000	890,000	1395,000													
Среда - 1	560,000	890,035	1450,035													
Четверг - 1	505,000	860,035	1365,035													
Пятница - 1	505,000	890,035	1395,035													
Суббота - 1	620,000	890,035	1510,035													
Понедельник - 2	475,000	890,035	1365,035													
Вторник - 2	570,000	890,000	1460,000													
Среда - 2	450,000	890,035	1340,035													
Четверг - 2	530,000	860,035	1390,035													
Пятница - 2	655,000	890,035	1545,035													
Суббота - 2	685,000	890,035	1575,035													
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>557</b>	<b>883</b>	<b>1439</b>													
<b>Норма СанПиН</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>1350</b>													