



День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет																				
№ 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						
<b>Завтрак</b>																				
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070													
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859						
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>21,848</b>	<b>17,707</b>	<b>74,466</b>	<b>544,619</b>	<b>0,195</b>	<b>1,335</b>	<b>285,500</b>	<b>1,642</b>	<b>191,130</b>	<b>377,190</b>	<b>55,420</b>	<b>4,486</b>						
<b>Обед</b>																				
71	ОГурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300						
88/2011	Пи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869						
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273						
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332						
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>29,506</b>	<b>16,298</b>	<b>84,276</b>	<b>572,004</b>	<b>0,489</b>	<b>56,898</b>	<b>224,252</b>	<b>5,458</b>	<b>128,293</b>	<b>371,114</b>	<b>144,884</b>	<b>5,824</b>						
<b>Полдник</b>																				
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483						
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019						
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>14,436</b>	<b>16,781</b>	<b>86,097</b>	<b>553,996</b>	<b>0,198</b>	<b>1,300</b>	<b>63,405</b>	<b>5,942</b>	<b>151,907</b>	<b>224,913</b>	<b>46,516</b>	<b>2,502</b>						
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>65,790</b>	<b>50,786</b>	<b>244,839</b>	<b>1 670,619</b>	<b>0,882</b>	<b>59,533</b>	<b>573,157</b>	<b>13,042</b>	<b>471,330</b>	<b>973,217</b>	<b>246,820</b>	<b>12,812</b>						
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет																				
№ 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						
<b>Завтрак</b>																				
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358						
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>	<b>17,448</b>	<b>11,852</b>	<b>90,495</b>	<b>543,900</b>	<b>0,201</b>	<b>13,900</b>	<b>78,080</b>	<b>1,838</b>	<b>304,660</b>	<b>267,870</b>	<b>43,370</b>	<b>5,321</b>						
<b>Обед</b>																				
50	Салат из свежлы с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796						
96	Рассольник московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822						
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	1,476						
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298						
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516						
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>30,654</b>	<b>28,267</b>	<b>100,560</b>	<b>761,564</b>	<b>0,536</b>	<b>15,832</b>	<b>239,034</b>	<b>5,469</b>	<b>176,182</b>	<b>450,744</b>	<b>144,985</b>	<b>7,163</b>						
<b>Полдник</b>																				
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463						
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600						
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>9,928</b>	<b>10,897</b>	<b>73,442</b>	<b>412,755</b>	<b>0,154</b>	<b>24,800</b>	<b>31,937</b>	<b>4,886</b>	<b>48,982</b>	<b>115,314</b>	<b>28,315</b>	<b>2,063</b>						
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 610,000</b>	<b>58,030</b>	<b>51,016</b>	<b>264,497</b>	<b>1 718,219</b>	<b>0,891</b>	<b>54,532</b>	<b>349,051</b>	<b>12,193</b>	<b>529,824</b>	<b>833,928</b>	<b>216,670</b>	<b>14,547</b>						

День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет															
№ рел.	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	
<i>Завтрак</i>															
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>23,912</i>	<i>20,000</i>	<i>67,726</i>	<i>547,711</i>	<i>0,380</i>	<i>30,195</i>	<i>28,500</i>	<i>2,663</i>	<i>79,040</i>	<i>300,160</i>	<i>69,910</i>	<i>3,875</i>	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603	
291	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>24,015</i>	<i>36,223</i>	<i>102,071</i>	<i>796,985</i>	<i>0,663</i>	<i>17,151</i>	<i>594,502</i>	<i>6,696</i>	<i>78,946</i>	<i>338,744</i>	<i>92,381</i>	<i>5,032</i>	
<i>Полдник</i>															
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>0,100</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>60,430</i>	<i>69,031</i>	<i>260,473</i>	<i>1 872,143</i>	<i>1,219</i>	<i>47,446</i>	<i>682,902</i>	<i>14,669</i>	<i>195,186</i>	<i>776,559</i>	<i>184,474</i>	<i>11,533</i>	
День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет															
№ рел.	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	
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>29,553</i>	<i>35,459</i>	<i>49,298</i>	<i>638,829</i>	<i>0,241</i>	<i>14,571</i>	<i>533,480</i>	<i>2,820</i>	<i>223,800</i>	<i>472,350</i>	<i>53,320</i>	<i>8,760</i>	
<i>Обед</i>															
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963	
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363	
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,191</i>	<i>12,796</i>	<i>83,110</i>	<i>518,899</i>	<i>0,453</i>	<i>49,287</i>	<i>207,615</i>	<i>5,405</i>	<i>98,589</i>	<i>331,857</i>	<i>132,226</i>	<i>4,881</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>72,900</i>	<i>66,936</i>	<i>209,723</i>	<i>1 699,294</i>	<i>0,908</i>	<i>65,658</i>	<i>824,380</i>	<i>14,155</i>	<i>591,176</i>	<i>1 100,920</i>	<i>231,062</i>	<i>15,324</i>	

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет

№ рсч.	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					
<b>Завтрак</b>																			
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000													
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
	Батон	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>500,000</b>	<b>15,833</b>	<b>21,179</b>	<b>93,214</b>	<b>517,659</b>	<b>0,179</b>	<b>1,469</b>	<b>85,100</b>	<b>0,939</b>	<b>335,200</b>	<b>311,960</b>	<b>54,110</b>	<b>2,335</b>					
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373					
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094					
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298					
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099			0,910	19,340	53,160	9,720	0,994					
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>37,973</b>	<b>30,230</b>	<b>126,112</b>	<b>913,779</b>	<b>0,654</b>	<b>166,077</b>	<b>591,292</b>	<b>8,259</b>	<b>142,846</b>	<b>409,404</b>	<b>96,076</b>	<b>6,195</b>					
<b>Полдник</b>																			
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,822</b>	<b>10,821</b>	<b>64,739</b>	<b>374,113</b>	<b>0,157</b>	<b>6,966</b>	<b>32,437</b>	<b>4,642</b>	<b>35,745</b>	<b>112,926</b>	<b>24,421</b>	<b>2,322</b>					
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 570,000</b>	<b>62,628</b>	<b>62,230</b>	<b>284,065</b>	<b>1 805,551</b>	<b>0,990</b>	<b>174,512</b>	<b>708,829</b>	<b>13,840</b>	<b>513,791</b>	<b>834,290</b>	<b>174,607</b>	<b>10,852</b>					

День/неделя: Понедельник - 2 недели от 7 до 11 лет

№ 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	Мг	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																		
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020			
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	2,640				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>12,358</i>	<i>15,265</i>	<i>89,087</i>	<i>546,679</i>	<i>0,337</i>	<i>13,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,213</i>	<i>172,560</i>	<i>261,220</i>	<i>76,950</i>	<i>5,534</i>				
<i>Обед</i>																		
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963				
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363				
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,373</i>	<i>12,833</i>	<i>82,381</i>	<i>517,673</i>	<i>0,454</i>	<i>50,908</i>	<i>205,153</i>	<i>5,376</i>	<i>102,516</i>	<i>339,195</i>	<i>135,706</i>	<i>5,676</i>				
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,028</i>	<i>10,748</i>	<i>62,085</i>	<i>364,143</i>	<i>0,135</i>	<i>20,900</i>	<i>32,437</i>	<i>4,686</i>	<i>53,932</i>	<i>109,554</i>	<i>24,715</i>	<i>2,322</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>48,759</i>	<i>38,846</i>	<i>233,553</i>	<i>1 428,495</i>	<i>0,926</i>	<i>85,208</i>	<i>314,090</i>	<i>11,275</i>	<i>329,008</i>	<i>709,969</i>	<i>237,371</i>	<i>13,532</i>				

День/неделя: Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет

№ 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	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																		
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150				
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>25,887</i>	<i>11,263</i>	<i>91,031</i>	<i>554,529</i>	<i>0,187</i>	<i>6,126</i>	<i>280,760</i>	<i>4,638</i>	<i>48,160</i>	<i>278,440</i>	<i>111,800</i>	<i>3,771</i>				
<i>Обед</i>																		
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607				
96	Рассолыник московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822				
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	1,476				
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298				
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>30,818</i>	<i>27,162</i>	<i>125,955</i>	<i>855,733</i>	<i>0,500</i>	<i>17,410</i>	<i>982,512</i>	<i>6,444</i>	<i>125,669</i>	<i>359,084</i>	<i>84,025</i>	<i>6,195</i>				
<i>Полдник</i>																		
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483				
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>				
	<i>Итого за Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>72,861</i>	<i>57,106</i>	<i>294,301</i>	<i>1 951,828</i>	<i>0,901</i>	<i>25,336</i>	<i>1 346,557</i>	<i>17,012</i>	<i>442,616</i>	<i>934,237</i>	<i>241,341</i>	<i>11,649</i>				

День/неделя: Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет															
№ 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	
<i>Завтрак</i>															
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,911</i>	<i>17,602</i>	<i>80,582</i>	<i>553,829</i>	<i>0,271</i>	<i>1,560</i>	<i>106,500</i>	<i>1,800</i>	<i>362,230</i>	<i>380,390</i>	<i>77,120</i>	<i>3,226</i>	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603	
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339	
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>29,275</i>	<i>14,473</i>	<i>85,355</i>	<i>545,239</i>	<i>0,442</i>	<i>34,337</i>	<i>746,124</i>	<i>6,431</i>	<i>86,769</i>	<i>332,806</i>	<i>134,761</i>	<i>4,662</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 500,000</i>	<i>55,398</i>	<i>42,875</i>	<i>230,047</i>	<i>1 485,943</i>	<i>0,838</i>	<i>38,930</i>	<i>885,061</i>	<i>12,911</i>	<i>478,510</i>	<i>805,540</i>	<i>230,503</i>	<i>10,488</i>	
День/неделя: Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет															
№ 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	
<i>Завтрак</i>															
71	Омлет свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
279	Тертые мясные с томатным соусом	120	11,835	16,657	25,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>20,016</i>	<i>21,184</i>	<i>79,650</i>	<i>532,491</i>	<i>0,355</i>	<i>9,198</i>	<i>117,413</i>	<i>4,305</i>	<i>56,811</i>	<i>281,925</i>	<i>112,214</i>	<i>5,218</i>	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373	
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816	
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>30,901</i>	<i>27,582</i>	<i>107,374</i>	<i>709,467</i>	<i>0,527</i>	<i>165,988</i>	<i>770,232</i>	<i>7,952</i>	<i>142,706</i>	<i>458,824</i>	<i>134,426</i>	<i>5,175</i>	
<i>Полдник</i>															
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>0,100</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 580,000</i>	<i>63,420</i>	<i>61,574</i>	<i>277,700</i>	<i>1 769,405</i>	<i>1,058</i>	<i>175,286</i>	<i>947,545</i>	<i>17,567</i>	<i>236,717</i>	<i>878,404</i>	<i>268,823</i>	<i>13,019</i>	

День/неделя: Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,000</b>	<b>28,547</b>	<b>15,517</b>	<b>79,663</b>	<b>580,209</b>	<b>0,197</b>	<b>12,800</b>	<b>92,700</b>	<b>2,120</b>	<b>228,270</b>	<b>349,620</b>	<b>55,270</b>	<b>5,098</b>				
<b>Обед</b>																		
71	Отурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300				
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869				
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094				
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516				
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>32,016</b>	<b>26,750</b>	<b>90,336</b>	<b>714,070</b>	<b>0,577</b>	<b>26,751</b>	<b>242,444</b>	<b>5,387</b>	<b>109,806</b>	<b>420,776</b>	<b>144,214</b>	<b>6,332</b>				
<b>Полдник</b>																		
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>9,722</b>	<b>10,970</b>	<b>76,096</b>	<b>422,725</b>	<b>0,176</b>	<b>10,866</b>	<b>31,937</b>	<b>4,842</b>	<b>30,795</b>	<b>118,686</b>	<b>28,021</b>	<b>2,063</b>				
	<b>Итого за Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет</b>	<b>1 600,000</b>	<b>70,285</b>	<b>53,237</b>	<b>246,095</b>	<b>1 717,004</b>	<b>0,950</b>	<b>50,417</b>	<b>367,081</b>	<b>12,349</b>	<b>368,871</b>	<b>889,082</b>	<b>227,505</b>	<b>13,493</b>				

**Возрастная группа от 7 до 11 лет**

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Понедельник - 1 неделя	65,790	50,786	244,839	1 670,619	0,882	59,533	573,157	13,042	471,330	973,217	246,820	12,812				
Вторник - 1 неделя	58,030	51,016	264,497	1 718,219	0,891	54,532	349,051	12,193	529,824	833,928	216,670	14,547				
Среда - 1 неделя	60,430	69,031	260,473	1 872,143	1,219	47,446	682,902	14,669	195,186	776,559	184,474	11,533				
Четверг - 1 неделя	72,900	66,936	209,723	1 699,294	0,908	65,658	824,380	14,155	591,176	1 100,920	231,062	15,324				
Пятница - 1 неделя	62,628	62,230	284,065	1 805,551	0,990	174,512	708,829	13,840	513,791	834,290	174,607	10,852				
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>63,956</b>	<b>60,000</b>	<b>252,719</b>	<b>1 753,165</b>	<b>0,978</b>	<b>80,336</b>	<b>627,664</b>	<b>13,580</b>	<b>460,261</b>	<b>903,783</b>	<b>210,727</b>	<b>13,014</b>				
Понедельник - 2 недели	48,759	38,846	233,553	1 428,495	0,926	85,208	314,090	11,275	329,008	709,969	237,371	13,532				
Вторник - 2 недели	72,861	57,106	294,301	1 951,828	0,901	25,336	1 346,557	17,012	442,616	934,237	241,341	11,649				
Среда - 2 недели	55,398	42,875	230,047	1 485,943	0,838	38,930	885,061	12,911	478,510	805,540	230,503	10,488				
Четверг - 2 недели	63,420	61,574	277,700	1 769,405	1,058	175,286	947,545	17,567	236,717	878,404	268,823	13,019				
Пятница - 2 недели	70,285	53,237	246,095	1 717,004	0,950	50,417	367,081	12,349	368,871	889,082	227,505	13,493				
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>62,145</b>	<b>50,728</b>	<b>256,339</b>	<b>1 670,535</b>	<b>0,935</b>	<b>75,035</b>	<b>772,067</b>	<b>14,223</b>	<b>371,144</b>	<b>843,446</b>	<b>241,109</b>	<b>12,436</b>				
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>63,051</b>	<b>55,364</b>	<b>254,529</b>	<b>1 711,850</b>	<b>0,957</b>	<b>77,686</b>	<b>699,866</b>	<b>13,902</b>	<b>415,703</b>	<b>873,615</b>	<b>225,918</b>	<b>12,725</b>				
<b>Норма СанПин</b>	<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1 410</b>	<b>0,72</b>	<b>36</b>	<b>420</b>	<b>7,2</b>	<b>660</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>7,2</b>				

**Возрастная группа от 7 до 11 лет**

	Завтрак	Обед	Полдн к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1 520,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2 недели	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 недели	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Среда - 2 недели	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Четверг - 2 недели	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 недели	530,000	770,000	300,000	1 600,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>521</b>	<b>736</b>	<b>300</b>	<b>1 557</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>500</b>	<b>700</b>	<b>300</b>	<b>1 500</b>



День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше																			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070												
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,252</i>	<i>19,132</i>	<i>84,029</i>	<i>601,479</i>	<i>0,213</i>	<i>1,647</i>	<i>294,300</i>	<i>1,692</i>	<i>220,970</i>	<i>414,090</i>	<i>63,780</i>	<i>4,615</i>					
<i>Обед</i>																			
71	Отуры свежие порционные	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					
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108					
260	Гуляш из птицы	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424					
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589					
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,580	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>34,252</i>	<i>19,013</i>	<i>104,114</i>	<i>686,361</i>	<i>0,613</i>	<i>71,239</i>	<i>334,031</i>	<i>6,250</i>	<i>163,569</i>	<i>449,350</i>	<i>175,582</i>	<i>7,061</i>					
<i>Полдник</i>																			
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273					
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,841</i>	<i>25,740</i>	<i>128,051</i>	<i>823,822</i>	<i>0,276</i>	<i>1,300</i>	<i>87,560</i>	<i>9,795</i>	<i>165,853</i>	<i>281,239</i>	<i>54,395</i>	<i>3,292</i>					
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>77,345</i>	<i>63,885</i>	<i>316,194</i>	<i>2 111,662</i>	<i>1,102</i>	<i>74,186</i>	<i>715,891</i>	<i>17,737</i>	<i>550,392</i>	<i>1 144,679</i>	<i>293,757</i>	<i>14,968</i>					
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше																			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>19,006</i>	<i>13,451</i>	<i>95,443</i>	<i>584,490</i>	<i>0,213</i>	<i>13,924</i>	<i>88,980</i>	<i>1,968</i>	<i>336,230</i>	<i>293,460</i>	<i>45,840</i>	<i>5,465</i>					
<i>Обед</i>																			
50	Салат из свежкл с сыром	100	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327					
96	Рассольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972					
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655					
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298					
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987					
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>36,593</i>	<i>35,051</i>	<i>123,034</i>	<i>932,940</i>	<i>0,658</i>	<i>21,525</i>	<i>293,171</i>	<i>7,138</i>	<i>243,861</i>	<i>558,278</i>	<i>179,969</i>	<i>8,884</i>					
<i>Полдник</i>																			
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202					
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>14,357</i>	<i>16,253</i>	<i>98,379</i>	<i>568,218</i>	<i>0,221</i>	<i>35,300</i>	<i>47,920</i>	<i>7,233</i>	<i>73,807</i>	<i>166,574</i>	<i>38,616</i>	<i>2,802</i>					
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 830,000</i>	<i>69,956</i>	<i>64,755</i>	<i>316,856</i>	<i>2 085,648</i>	<i>1,092</i>	<i>70,749</i>	<i>430,071</i>	<i>16,339</i>	<i>653,898</i>	<i>1 018,312</i>	<i>264,425</i>	<i>17,151</i>					

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

№ 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>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,599</i>	<i>22,277</i>	<i>74,053</i>	<i>604,501</i>	<i>0,437</i>	<i>35,834</i>	<i>33,100</i>	<i>2,720</i>	<i>88,450</i>	<i>338,370</i>	<i>79,370</i>	<i>4,276</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,720	2,462
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,227</i>	<i>48,794</i>	<i>129,255</i>	<i>1 032,157</i>	<i>0,857</i>	<i>23,223</i>	<i>815,662</i>	<i>9,837</i>	<i>102,392</i>	<i>435,785</i>	<i>121,563</i>	<i>6,335</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>18,655</i>	<i>19,187</i>	<i>129,493</i>	<i>764,477</i>	<i>0,263</i>	<i>0,100</i>	<i>89,600</i>	<i>7,966</i>	<i>53,325</i>	<i>202,363</i>	<i>31,074</i>	<i>3,509</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 760,000</i>	<i>75,481</i>	<i>90,258</i>	<i>332,801</i>	<i>2 401,135</i>	<i>1,557</i>	<i>59,157</i>	<i>938,362</i>	<i>20,523</i>	<i>244,167</i>	<i>976,518</i>	<i>232,007</i>	<i>14,120</i>

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

№ 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>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
377	Чай с лимоном	200	0,226	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>38,073</i>	<i>44,863</i>	<i>50,801</i>	<i>763,649</i>	<i>0,293</i>	<i>14,857</i>	<i>696,880</i>	<i>3,642</i>	<i>284,540</i>	<i>611,510</i>	<i>63,840</i>	<i>10,334</i>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>33,917</i>	<i>16,132</i>	<i>103,508</i>	<i>648,217</i>	<i>0,583</i>	<i>63,558</i>	<i>264,178</i>	<i>6,810</i>	<i>128,286</i>	<i>422,790</i>	<i>170,071</i>	<i>6,276</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>21,561</i>	<i>27,640</i>	<i>119,269</i>	<i>811,392</i>	<i>0,292</i>	<i>1,800</i>	<i>107,440</i>	<i>9,783</i>	<i>282,733</i>	<i>353,039</i>	<i>53,395</i>	<i>2,473</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 780,000</i>	<i>93,551</i>	<i>88,635</i>	<i>273,578</i>	<i>2 223,258</i>	<i>1,168</i>	<i>80,215</i>	<i>1 068,498</i>	<i>20,235</i>	<i>695,559</i>	<i>1 387,339</i>	<i>287,306</i>	<i>19,083</i>



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

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001											
173	Каша пшеница молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	2,400	3,000	172,160	263,870	70,840			
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	10,800	10,800	2,640			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	0,480	0,480			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620,000</b>	<b>14,586</b>	<b>17,044</b>	<b>100,941</b>	<b>619,229</b>	<b>0,401</b>	<b>13,725</b>	<b>85,500</b>	<b>1,262</b>	<b>206,310</b>	<b>314,310</b>	<b>91,240</b>	<b>5,918</b>				
<i>Обед</i>																		
71	Огурцы свежие порционные	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	0,500			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177	1,177			
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954	2,954			
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	0,880			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	1,120			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>34,099</b>	<b>16,169</b>	<b>102,779</b>	<b>646,991</b>	<b>0,584</b>	<b>65,179</b>	<b>261,716</b>	<b>6,781</b>	<b>132,213</b>	<b>430,128</b>	<b>173,551</b>	<b>7,071</b>				
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202	2,202			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	0,859			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>13,457</b>	<b>16,104</b>	<b>87,022</b>	<b>519,606</b>	<b>0,202</b>	<b>31,400</b>	<b>48,420</b>	<b>7,033</b>	<b>78,757</b>	<b>160,814</b>	<b>35,016</b>	<b>3,061</b>				
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 830,000</b>	<b>62,142</b>	<b>49,317</b>	<b>290,742</b>	<b>1 785,826</b>	<b>1,187</b>	<b>110,304</b>	<b>395,636</b>	<b>15,076</b>	<b>417,280</b>	<b>905,252</b>	<b>299,807</b>	<b>16,050</b>				

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витаминные (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	0,150
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213	2,213
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000	4,880	0,550	0,550
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420	0,420
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>31,059</b>	<b>13,960</b>	<b>101,038</b>	<b>636,009</b>	<b>0,214</b>	<b>6,695</b>	<b>343,050</b>	<b>5,812</b>	<b>52,430</b>	<b>332,190</b>	<b>135,260</b>	<b>4,216</b>	
<i>Обед</i>															
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009	1,009
96	Рассольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972	0,972
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	1,377	3,377	33,300	145,300	19,630	1,655	1,655
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298	0,298
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	1,188
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>36,094</b>	<b>33,361</b>	<b>154,883</b>	<b>1 045,508</b>	<b>0,623</b>	<b>21,791</b>	<b>1 527,662</b>	<b>8,480</b>	<b>153,506</b>	<b>432,824</b>	<b>107,936</b>	<b>7,510</b>	
<i>Полдник</i>															
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	2,273
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	0,200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>21,561</b>	<b>27,640</b>	<b>119,269</b>	<b>811,392</b>	<b>0,292</b>	<b>1,800</b>	<b>107,440</b>	<b>9,783</b>	<b>282,733</b>	<b>353,039</b>	<b>53,395</b>	<b>2,473</b>	
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>1 820,000</b>	<b>88,714</b>	<b>74,961</b>	<b>375,190</b>	<b>2 492,909</b>	<b>1,129</b>	<b>30,286</b>	<b>1 978,152</b>	<b>24,075</b>	<b>488,669</b>	<b>1 118,053</b>	<b>296,591</b>	<b>14,199</b>	

День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше																	
№ 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>																	
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200			
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>19,579</i>	<i>20,505</i>	<i>87,947</i>	<i>616,239</i>	<i>0,315</i>	<i>1,885</i>	<i>121,500</i>	<i>1,945</i>	<i>397,650</i>	<i>428,428</i>	<i>90,350</i>	<i>3,538</i>			
<i>Обед</i>																	
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775			
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710			
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912			
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>36,582</i>	<i>20,447</i>	<i>108,485</i>	<i>707,281</i>	<i>0,580</i>	<i>45,628</i>	<i>1 009,574</i>	<i>9,072</i>	<i>112,875</i>	<i>426,447</i>	<i>174,323</i>	<i>6,042</i>			
<i>Полдник</i>																	
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>12,219</i>	<i>16,180</i>	<i>89,655</i>	<i>553,727</i>	<i>0,187</i>	<i>4,500</i>	<i>48,420</i>	<i>7,023</i>	<i>41,798</i>	<i>134,415</i>	<i>25,736</i>	<i>3,471</i>			
	<i>Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 760,000</i>	<i>68,380</i>	<i>57,132</i>	<i>286,087</i>	<i>1 877,247</i>	<i>1,082</i>	<i>52,013</i>	<i>1 179,494</i>	<i>18,040</i>	<i>552,323</i>	<i>989,290</i>	<i>290,409</i>	<i>13,051</i>			
День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150			
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13,194	16,250	25,847	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326			
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>580,000</i>	<i>22,265</i>	<i>21,733</i>	<i>84,450</i>	<i>562,590</i>	<i>0,398</i>	<i>9,522</i>	<i>102,844</i>	<i>3,620</i>	<i>59,162</i>	<i>315,866</i>	<i>127,983</i>	<i>5,786</i>			
<i>Обед</i>																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208			
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895			
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679			
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>37,150</i>	<i>32,477</i>	<i>135,432</i>	<i>863,027</i>	<i>0,663</i>	<i>177,888</i>	<i>1 055,432</i>	<i>9,250</i>	<i>179,046</i>	<i>561,504</i>	<i>168,106</i>	<i>6,427</i>			
<i>Полдник</i>																	
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>18,655</i>	<i>19,187</i>	<i>129,493</i>	<i>764,477</i>	<i>0,263</i>	<i>0,100</i>	<i>89,600</i>	<i>7,966</i>	<i>53,325</i>	<i>202,363</i>	<i>31,074</i>	<i>3,509</i>			
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 820,000</i>	<i>78,070</i>	<i>73,397</i>	<i>349,375</i>	<i>2 190,094</i>	<i>1,324</i>	<i>187,510</i>	<i>1 247,876</i>	<i>20,836</i>	<i>291,533</i>	<i>1 079,733</i>	<i>327,163</i>	<i>15,722</i>			

День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше										Витаминные вещества (мг)							Минеральные вещества (мг)		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
			Б	Ж	У														
<i>Завтрак</i>																			
223	Запеканка творожная с молоком стученным	200	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>33,322</i>	<i>18,939</i>	<i>83,040</i>	<i>644,689</i>	<i>0,218</i>	<i>12,908</i>	<i>112,200</i>	<i>2,595</i>	<i>256,150</i>	<i>402,570</i>	<i>60,840</i>	<i>5,314</i>					
<i>Обед</i>																			
71	Огурцы свежие порционные	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					
88/2011	Ши из свежей капусты со сметаной	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175		2,200	23,540	179,070	23,800	1,238						
348	Сочс томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298					
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987					
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>37,293</i>	<i>30,731</i>	<i>109,775</i>	<i>845,637</i>	<i>0,711</i>	<i>34,944</i>	<i>350,233</i>	<i>6,194</i>	<i>141,033</i>	<i>505,420</i>	<i>177,806</i>	<i>7,776</i>					
<i>Полдник</i>																			
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202					
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>14,049</i>	<i>16,363</i>	<i>102,361</i>	<i>583,178</i>	<i>0,254</i>	<i>14,400</i>	<i>47,920</i>	<i>7,167</i>	<i>46,527</i>	<i>171,634</i>	<i>38,176</i>	<i>2,802</i>					
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 830,000</i>	<i>84,664</i>	<i>66,033</i>	<i>295,176</i>	<i>2 073,504</i>	<i>1,183</i>	<i>62,252</i>	<i>510,353</i>	<i>15,956</i>	<i>443,710</i>	<i>1 079,624</i>	<i>276,822</i>	<i>15,892</i>					

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	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	77,345	63,885	316,194	2 111,662	1,102	74,186	715,891	17,737	550,392	1 144,679	293,757	14,968		
Вторник - 1 неделя	69,956	64,755	316,856	2 085,648	1,092	70,749	430,071	16,339	653,898	1 018,312	264,425	17,151		
Среда - 1 неделя	75,481	90,258	332,801	2 401,135	1,557	59,157	938,362	20,523	244,167	976,518	232,007	14,120		
Четверг - 1 неделя	93,551	88,635	273,578	2 223,258	1,168	80,215	1 068,498	20,235	695,559	1 387,339	287,306	19,083		
Пятница - 1 неделя	75,151	73,928	350,315	2 199,414	1,258	190,185	1 017,412	17,581	594,663	1 011,178	219,732	13,169		
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	78,297	76,292	317,949	2 204,223	1,235	94,898	834,047	18,483	547,736	1 107,605	259,445	15,698		
Понедельник - 2 недели	62,142	49,317	290,742	1 785,826	1,187	110,304	395,636	15,076	417,280	905,252	299,807	16,050		
Вторник - 2 недели	88,714	74,961	375,190	2 492,909	1,129	30,286	1 978,152	24,075	488,669	1 118,053	296,591	14,199		
Среда - 2 недели	68,380	57,132	286,087	1 877,247	1,082	52,013	1 179,494	18,040	552,323	989,290	290,409	13,051		
Четверг - 2 недели	78,070	73,397	349,375	2 190,094	1,324	187,510	1 247,876	20,836	291,533	1 079,733	327,163	15,722		
Пятница - 2 недели	84,664	66,033	295,176	2 073,504	1,183	62,252	510,353	15,956	443,710	1 079,624	276,822	15,892		
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	76,394	64,168	319,314	2 083,916	1,181	88,473	1 062,302	18,797	438,703	1 034,390	298,158	14,983		
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	77,346	70,230	318,632	2 144,070	1,208	91,686	948,175	18,640	493,220	1 070,998	278,802	15,341		
<b>Норма СанПиН</b>	54	55	229,8	1 632	0,8	42	540	8	720	720	180	11		

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдн	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Вторник - 1 неделя	560,000	920,000	350,000	1 830,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2 недели	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 недели	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Среда - 2 недели	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 2 недели	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 недели	560,000	920,000	350,000	1 830,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	564	890	350	1 804
<b>Норма СанПиН</b>	550	800	350	1 700