

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 29 » декабря 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

« 29 » _____ **Г.В. Фионов**
2023 г.



Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений
г.Красноярск

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Икра ошотная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,046	15,169	13,861	251,972	0,158	0,540		1,986	22,752	161,081	21,797	1,143
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 лимонком	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>510,000</i>	<i>23,527</i>	<i>22,366</i>	<i>70,584</i>	<i>0,370</i>	<i>4,340</i>	<i>16,580</i>	<i>3,700</i>	<i>61,642</i>	<i>319,511</i>	<i>110,997</i>	<i>5,192</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овошной	60	0,920	4,109	6,201	88,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
96	Расолинки московский	200	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716
265	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	1,5504	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>23,979</i>	<i>37,989</i>	<i>100,237</i>	<i>0,673</i>	<i>19,531</i>	<i>580,164</i>	<i>7,111</i>	<i>86,250</i>	<i>357,419</i>	<i>96,847</i>	<i>5,145</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	0,100	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	4,400	0,839
	<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</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>62,009</i>	<i>73,163</i>	<i>261,497</i>	<i>1,219</i>	<i>23,971</i>	<i>656,644</i>	<i>16,121</i>	<i>185,092</i>	<i>814,585</i>	<i>230,027</i>	<i>12,963</i>

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
382	Корфейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,440	120,000	90,000	14,000	0,139
	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 (яблоко)	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>510,000</i>	<i>32,437</i>	<i>30,664</i>	<i>58,079</i>	<i>0,278</i>	<i>14,171</i>	<i>512,900</i>	<i>2,712</i>	<i>334,850</i>	<i>550,230</i>	<i>62,440</i>	<i>7,996</i>
<i>Обед</i>														
75	Икра морская	60	0,940	3,086	6,955	50,243	0,034	4,311	750,840	1,865	15,324	30,887	18,621	0,575
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
290/330	1. Рульки куриные, тушеные в сметанном соусе	90	21,531	5,771	1,312	143,351	0,067	0,028	15,100	1,860	17,662	159,930	78,436	1,318
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
349	Компот из кизила	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
	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>40,104</i>	<i>19,900</i>	<i>114,001</i>	<i>0,539</i>	<i>12,064</i>	<i>956,772</i>	<i>7,288</i>	<i>132,982</i>	<i>540,471</i>	<i>172,053</i>	<i>6,399</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепидель 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	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>16,566</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>1 550,000</i>	<i>88,697</i>	<i>69,245</i>	<i>249,395</i>	<i>1,041</i>	<i>28,035</i>	<i>1 552,957</i>	<i>15,930</i>	<i>736,619</i>	<i>1 387,414</i>	<i>280,009</i>	<i>16,078</i>

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

№ рел.	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				

Завтрак

	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
	Варенье	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
175	Каша молочная "Дружка"	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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	500,000	15,855	21,185	80,248	465,956	0,179	1,480	85,155	0,939	335,745	312,866	54,594	2,386

Обед

50	Салат из свеклы 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
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801
268	Вяленое мясо с томатным соусом	120	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614
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
1008	Напиток из дыни	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
	Хлеб ржаной-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
	Итого за Обед	770,000	31,846	32,223	126,234	902,992	0,478	29,256	262,111	8,278	184,543	366,921	79,172	5,525

Ланч

406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,666	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	52,240	11,400	0,909
	Итого за Ланч	300,000	10,272	12,071	67,109	401,113	0,177	7,616	42,437	4,642	95,745	157,926	31,421	2,372

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

№ рел.	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				

Завтрак

	Масло сливочное 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 (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Итого за Завтрак	570,000	12,358	15,265	89,087	546,679	0,337	13,400	76,500	1,213	172,560	261,220	76,950	5,534

Обед

	Икра оюшная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупкой	200	4,398	2,379	16,460	90,532	0,092	13,205	170,831	0,974	16,223	68,641	20,192	0,883
596	Ау из говядины	200	13,078	15,165	26,116	268,621	0,180	24,814	5,260	3,192	32,820	184,050	43,840	2,871
491	Компот из ягод замороженных (Чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275
	Хлеб ржаной-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
	Итого за Обед	700,000	23,506	24,246	92,073	650,738	0,442	78,339	179,151	6,572	108,023	337,831	94,812	5,619

Ланч

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
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
	Итого за Ланч	300,000	9,064	10,752	62,205	365,503	0,136	22,500	32,517	4,694	55,532	110,434	25,195	2,346

Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет

		1 570,000	44,928	50,263	243,365	1 562,920	0,915	114,239	288,168	12,479	336,115	709,485	196,957	13,499
--	--	------------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

День/неделя: Понедельник - 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>																		
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				
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				
	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 (яблоко)	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>540,000</i>	<i>17,412</i>	<i>11,848</i>	<i>90,375</i>	<i>542,540</i>	<i>0,200</i>	<i>12,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,830</i>	<i>303,060</i>	<i>266,990</i>	<i>42,990</i>	<i>5,297</i>				
<i>Обед</i>																		
	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000	0,120	12,000	37,200	12,600	0,420	0,420				
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				
289	Рагу овощное из шпината	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	201,440	95,020	2,339	2,339				
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	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				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>30,427</i>	<i>12,895</i>	<i>88,198</i>	<i>553,970</i>	<i>0,485</i>	<i>45,788</i>	<i>587,292</i>	<i>5,816</i>	<i>108,256</i>	<i>363,094</i>	<i>147,211</i>	<i>5,084</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				
377	Чай с лимонном	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				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,248</i>	<i>10,804</i>	<i>64,230</i>	<i>388,235</i>	<i>0,126</i>	<i>4,633</i>	<i>32,517</i>	<i>4,688</i>	<i>31,111</i>	<i>93,224</i>	<i>19,102</i>	<i>2,624</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>56,087</i>	<i>35,547</i>	<i>242,803</i>	<i>1 484,745</i>	<i>0,811</i>	<i>62,721</i>	<i>697,809</i>	<i>12,334</i>	<i>442,427</i>	<i>723,308</i>	<i>209,203</i>	<i>13,005</i>				

День/неделя: Вторник - 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>																		
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			0,600	55,000	192,000	12,000	2,500				
174	Капша 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	0,577				
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909				
	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>500,000</i>	<i>23,298</i>	<i>18,957</i>	<i>76,866</i>	<i>571,619</i>	<i>0,215</i>	<i>1,985</i>	<i>295,500</i>	<i>1,642</i>	<i>251,130</i>	<i>422,190</i>	<i>62,420</i>	<i>4,536</i>				
<i>Обед</i>																		
	Огурцы соевые порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360				
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				
234	Котлеты рыбные	90	15,394	11,329	15,739	151,621	0,165	1,017	34,400	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398				
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				
349	Компот из сухофруктов	180	0,018	0,018	14,894	77,700	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>740,000</i>	<i>28,185</i>	<i>18,784</i>	<i>94,586</i>	<i>572,881</i>	<i>0,563</i>	<i>37,216</i>	<i>230,274</i>	<i>3,053</i>	<i>157,872</i>	<i>428,834</i>	<i>116,087</i>	<i>4,948</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				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	48,982	115,314	28,315	2,063				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,928</i>	<i>10,897</i>	<i>73,442</i>	<i>412,755</i>	<i>0,154</i>	<i>24,800</i>	<i>31,937</i>	<i>4,886</i>	<i>48,982</i>	<i>115,314</i>	<i>28,315</i>	<i>2,063</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>61,411</i>	<i>48,638</i>	<i>244,904</i>	<i>1 557,255</i>	<i>0,932</i>	<i>64,001</i>	<i>557,711</i>	<i>9,581</i>	<i>451,984</i>	<i>966,338</i>	<i>206,822</i>	<i>11,547</i>				

День/неделя: Вторник - 2 недели 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>																					
52	Свежая отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420							
265	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							
377	Чай с лимонном	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	5,800	18,000	4,000	0,420							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>19,989</i>	<i>31,987</i>	<i>92,837</i>	<i>724,869</i>	<i>0,481</i>	<i>7,026</i>	<i>266,420</i>	<i>4,532</i>	<i>53,500</i>	<i>277,720</i>	<i>73,280</i>	<i>4,239</i>							
<i>Обед</i>																					
40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	60	2,575	5,120	6,129	81,054	0,061	7,170	330,000	1,736	15,390	53,346	15,492	0,719							
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,204	5,285	13,926	110,712	0,087	9,469	161,294	2,201	38,270	83,689	23,072	1,072							
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							
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							
487	Компот из яблок с лимонном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079							
	Хлеб ржанно-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>33,045</i>	<i>29,014</i>	<i>119,399</i>	<i>853,805</i>	<i>0,342</i>	<i>26,934</i>	<i>507,553</i>	<i>6,706</i>	<i>142,782</i>	<i>385,245</i>	<i>87,514</i>	<i>6,510</i>							
<i>Полдник</i>																					
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483							
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>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>							
<i>Итого за Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет</i>																					
<i>Итого за Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет</i>		<i>1 540,000</i>	<i>63,790</i>	<i>74,733</i>	<i>293,194</i>	<i>2 068,628</i>	<i>1,178</i>	<i>34,060</i>	<i>817,758</i>	<i>17,168</i>	<i>228,019</i>	<i>779,918</i>	<i>180,710</i>	<i>13,091</i>							

День/неделя: Среда - 2 недели 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>																					
	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	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							
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909							
	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>19,361</i>	<i>18,852</i>	<i>82,982</i>	<i>580,829</i>	<i>0,291</i>	<i>2,210</i>	<i>116,500</i>	<i>1,800</i>	<i>422,230</i>	<i>425,390</i>	<i>84,120</i>	<i>3,276</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							
113	Суп-лапша домашняя	200	3,934	4,811	11,768	35,052	0,012	0,805	10,831	0,926	7,743	23,441	1,332	0,247							
260	Уха из рыбы	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							
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							
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 ржанно-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>31,312</i>	<i>20,814</i>	<i>91,822</i>	<i>595,264</i>	<i>0,435</i>	<i>149,458</i>	<i>313,191</i>	<i>6,971</i>	<i>82,693</i>	<i>349,961</i>	<i>168,607</i>	<i>6,121</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							
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	24,561	14,000	8,000	0,600							
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,112</i>	<i>10,949</i>	<i>75,467</i>	<i>435,487</i>	<i>0,144</i>	<i>6,933</i>	<i>31,937</i>	<i>4,880</i>	<i>24,561</i>	<i>98,104</i>	<i>22,222</i>	<i>2,341</i>							
<i>Итого за Среда - 2 недели от 7 до 11 лет</i>		<i>1 540,000</i>	<i>59,785</i>	<i>50,615</i>	<i>250,271</i>	<i>1 611,580</i>	<i>0,870</i>	<i>158,601</i>	<i>461,628</i>	<i>13,651</i>	<i>529,484</i>	<i>873,455</i>	<i>274,949</i>	<i>11,738</i>							

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

№ пед.	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	Оладьи 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	Терфени 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													
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													
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>															540,000	21,735	20,718	99,414	614,572	0,294	9,198	117,413	4,879	64,111	222,875	47,714	3,606
<i>Обед</i>																											
25	Салат "Средний"	60	1,107	5,120	6,217	68,940	0,048	6,250	280,650	2,307	12,510	31,240	14,300	0,448													
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													
229	Рыба, тушеная 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	Капша 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													
Угт-затч	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296													
Заса	Хлеб ржанно-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>															740,000	27,534	29,747	90,961	643,568	0,424	68,233	730,491	8,854	121,009	424,385	128,504	4,149
<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													
	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>															300,000	17,903	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	99,400	5,310	274,250	317,415	47,783	1,967
<i>Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>															1 580,000	67,172	68,222	277,408	1 837,199	0,953	79,231	947,304	19,043	459,370	964,675	224,001	9,812

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

№ пед.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe													
<i>Завтрак</i>																											
223	Запеканка творожная с молоком ступенчатым	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													
382	Каша 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													
	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>															530,000	32,227	18,566	84,802	644,251	0,240	14,000	112,320	2,132	348,440	457,580	81,870	5,258
<i>Обед</i>																											
	Кукуруза порционно	60	1,722	0,360	5,940	34,680	0,012	3,300	1,800	0,018	2,400	30,600	9,600	0,246													
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	4,608	2,437	13,282	81,162	0,083	17,835	142,831	0,992	25,355	65,311	19,440	0,862													
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													
348	Комлот из абрикосов и яблок	180	0,234	0,250	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192													
	Хлеб ржанно-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>															740,000	31,856	23,626	101,168	735,660	0,579	49,430	163,631	3,871	124,115	416,671	105,855	4,896
<i>Полдник</i>																											
406	Литрокок 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													
<i>Итого за Полдник</i>															300,000	8,822	10,821	64,739	374,113	0,157	6,966	37,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322
<i>Итого за Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>															1 570,000	72,905	53,013	250,709	1 754,024	0,976	70,396	308,388	10,645	508,300	987,177	212,146	12,476

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	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	56,087	35,547	242,803	1 484,745	0,811	62,721	697,809	12,334	442,427	723,308	209,203	13,005			
Вторник - 1 неделя	61,411	48,638	244,904	1 557,255	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547			
Среда - 1 неделя	62,009	73,163	261,497	1 921,787	1,219	23,971	656,644	16,121	185,092	814,585	230,027	12,963			
Четверг - 1 неделя	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,957	15,930	736,619	1 387,414	280,009	16,078			
Пятница - 1 неделя	57,973	65,479	273,621	1 769,661	0,834	38,352	389,703	13,859	616,033	837,713	165,187	10,283			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	65,235	58,414	254,444	1 738,176	0,967	43,416	770,965	13,565	486,431	945,872	218,250	12,775			
Понедельник - 2 недели	44,928	50,263	243,365	1 562,920	0,915	114,239	288,168	12,479	336,115	709,485	196,957	13,499			
Вторник - 2 недели	63,790	74,733	293,194	2 068,628	1,178	34,060	817,758	17,168	228,019	779,918	180,710	13,091			
Среда - 2 недели	59,785	50,615	250,271	1 611,580	0,870	158,601	461,628	13,651	529,484	873,455	274,949	11,738			
Четверг - 2 недели	67,172	68,222	277,408	1 837,199	0,953	79,231	947,304	19,043	459,370	964,675	224,001	9,812			
Пятница - 2 недели	72,905	53,013	250,709	1 754,024	0,976	70,396	308,388	10,645	508,300	987,177	212,146	12,476			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,716	59,369	262,989	1 766,870	0,978	91,305	564,649	14,597	412,258	862,942	217,753	12,123			
ИТОГО среднее за 2 недели	63,476	58,892	258,717	1 752,523	0,973	67,361	667,807	14,081	449,345	904,407	218,002	12,449			
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2			

Возрастная группа от 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000
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	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2 недели	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2 недели	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 недели	530,000	740,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	520	731	300	1 551
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (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
338	Фрукт (яблоко)	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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	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>560,000</i>	<i>18,970</i>	<i>13,447</i>	<i>95,323</i>	<i>583,130</i>	<i>0,212</i>	<i>12,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,960</i>	<i>334,630</i>	<i>292,580</i>	<i>45,560</i>	<i>5,441</i>
<i>Обед</i>														
82	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,001	0,110	10,000	0,200	20,000	62,001	21,000	0,700	0,700
289	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177	1,177
348	Рату ошпареное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,971	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	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	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>38,379</i>	<i>16,023</i>	<i>109,444</i>	<i>690,211</i>	<i>0,643</i>	<i>59,939</i>	<i>732,182</i>	<i>7,189</i>	<i>138,916</i>	<i>467,375</i>	<i>189,221</i>	<i>6,541</i>

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<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
377	Чай с льняным	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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>12,255</i>	<i>16,184</i>	<i>89,775</i>	<i>555,087</i>	<i>0,188</i>	<i>6,100</i>	<i>48,500</i>	<i>7,031</i>	<i>43,398</i>	<i>135,295</i>	<i>26,216</i>	<i>3,495</i>
<i>Ужин</i>														
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 770,000</i>	<i>69,604</i>	<i>45,654</i>	<i>294,542</i>	<i>1 828,428</i>	<i>1,043</i>	<i>78,363</i>	<i>869,582</i>	<i>16,180</i>	<i>516,944</i>	<i>895,250</i>	<i>260,797</i>	<i>15,477</i>

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каши 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
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,702</i>	<i>20,382</i>	<i>86,429</i>	<i>628,479</i>	<i>0,233</i>	<i>2,297</i>	<i>304,300</i>	<i>1,692</i>	<i>280,970</i>	<i>459,090</i>	<i>70,780</i>	<i>4,665</i>
<i>Обед</i>														
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 000</i>	<i>0,800</i>	<i>0,100</i>	<i>1,700</i>	<i>13,000</i>	<i>0,020</i>	<i>5,000</i>	<i>5,000</i>	<i>0,100</i>	<i>23,000</i>	<i>24,000</i>	<i>14,000</i>	<i>0,600</i>
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
234	Котлета рыбные	100	17,105	12,586	17,492	168,459	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,992	1,553
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
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	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	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>32,855</i>	<i>22,454</i>	<i>114,617</i>	<i>694,079</i>	<i>0,687</i>	<i>46,508</i>	<i>280,691</i>	<i>3,876</i>	<i>185,054</i>	<i>507,268</i>	<i>141,518</i>	<i>6,097</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	0,600
	<i>Итого за Вторник</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>33,300</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>Ужин</i>														
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>71,914</i>	<i>59,089</i>	<i>299,425</i>	<i>1 890,776</i>	<i>1,141</i>	<i>83,905</i>	<i>632,911</i>	<i>12,801</i>	<i>539,831</i>	<i>1 132,932</i>	<i>250,914</i>	<i>13,564</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210
294	Котлета рубленые из мяса птицы	100	18,941	16,855	15,401	279,981	0,175	0,600		2,207	25,280	178,990	24,220	1,270
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190			0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055		54,748	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>28,312</i>	<i>25,008</i>	<i>76,134</i>	<i>638,100</i>	<i>0,417</i>	<i>4,400</i>		<i>3,987</i>	<i>65,810</i>	<i>358,580</i>	<i>127,420</i>	<i>5,790</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263		3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
96	Расоляник московский	250	5,177	5,101	13,384	110,668	0,087	9,232		1,928	25,821	80,626	18,143	0,895
265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895		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 ржанко-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>30,852</i>	<i>50,530</i>	<i>126,926</i>	<i>1 049,481</i>	<i>0,873</i>	<i>26,150</i>		<i>10,156</i>	<i>112,837</i>	<i>463,667</i>	<i>127,150</i>	<i>6,520</i>
<i>Ланч</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262			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	0,839	0,400
	<i>Итого за Ланч</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>7,966</i>	<i>53,325</i>	<i>202,363</i>	<i>31,074</i>	<i>3,509</i>
Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше														
		1 760,000	77,819	94,725	332,553	2 452,058	1,553	30,650		22,109	231,972	1 024,610	285,644	15,819
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	497,401	0,210	1,157		2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300			120,000	90,000	14,000	0,139
	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 (яблоко)	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>40,957</i>	<i>40,068</i>	<i>59,582</i>	<i>767,171</i>	<i>0,330</i>	<i>14,457</i>		<i>3,534</i>	<i>395,590</i>	<i>689,390</i>	<i>72,960</i>	<i>9,570</i>
<i>Обед</i>														
75	Икра морковная	100	1,566	5,144	11,592	83,738	0,056	7,185		3,109	25,540	51,478	31,035	0,959
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905		2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
290/330	Пудинг куриный, тушеные в сметанном соусе	100	25,071	6,056	1,372	160,301	0,077	0,028		1,944	18,420	185,490	91,310	1,525
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073			0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
349	Компот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,660	0,581
	Хлеб ржанко-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>47,992</i>	<i>23,598</i>	<i>139,643</i>	<i>931,729</i>	<i>0,691</i>	<i>17,278</i>		<i>8,916</i>	<i>164,056</i>	<i>659,442</i>	<i>214,361</i>	<i>7,954</i>
<i>Ланч</i>														
415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232			9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Чеснок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800		242,000	188,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Ланч</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>9,783</i>	<i>282,733</i>	<i>353,039</i>	<i>53,395</i>	<i>2,473</i>
Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше		1 800,000	110,510	91,306	318,494	2 510,292	1,313	33,535		22,233	842,379	1 701,871	340,716	19,997

Дети/неделя: Пятица - 1 неделя 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (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				
	Вафли	40	1,800	8,800		88,000												
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910				
	Батон	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>550,000</i>	<i>17,315</i>	<i>22,680</i>	<i>88,906</i>	<i>570,656</i>	<i>0,212</i>	<i>1,779</i>	<i>93,755</i>	<i>0,976</i>	<i>365,175</i>	<i>350,016</i>	<i>63,464</i>	<i>2,582</i>				
<i>Обед</i>																		
50	Салат из свежих овощей 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				
99	Суп из овощей	250	4,565	5,337	14,276	105,883	0,093	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963				
268	Выпечка мясная с томатным соусом	130	15,607	19,802	19,768	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789				
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				
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150				
	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>38,145</i>	<i>38,762</i>	<i>152,610</i>	<i>1,087,756</i>	<i>0,592</i>	<i>37,208</i>	<i>315,098</i>	<i>10,051</i>	<i>254,295</i>	<i>460,041</i>	<i>102,315</i>	<i>6,977</i>				
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с картошкой 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				
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	64,950	53,240	11,400	0,909					
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>14,599</i>	<i>17,464</i>	<i>93,404</i>	<i>561,566</i>	<i>0,255</i>	<i>11,150</i>	<i>58,420</i>	<i>6,967</i>	<i>111,477</i>	<i>210,874</i>	<i>41,576</i>	<i>3,111</i>				
<i>Итого за Пятица 1 неделя 12 лет и старше</i>		<i>1,820,000</i>	<i>70,059</i>	<i>78,906</i>	<i>334,920</i>	<i>2,169,378</i>	<i>1,059</i>	<i>50,137</i>	<i>467,273</i>	<i>17,994</i>	<i>730,947</i>	<i>1,020,931</i>	<i>207,355</i>	<i>12,670</i>				

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Масло сливочное 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	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919				
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 (яблоко)	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>620,000</i>	<i>14,586</i>	<i>17,044</i>	<i>100,941</i>	<i>619,229</i>	<i>0,401</i>	<i>13,725</i>	<i>85,500</i>	<i>1,262</i>	<i>206,310</i>	<i>314,310</i>	<i>91,240</i>	<i>5,918</i>				
<i>Обед</i>																		
	Квас оловяная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000		0,700				
101	Суп картофельный с крупой	250	4,822	2,955	20,574	110,458	0,113	16,505	210,831	1,210	19,883	81,299	25,237	1,066				
596	Азу из говядины	250	16,348	18,957	32,776	335,776	0,226	31,018	6,575	3,990	41,025	230,063	54,800	3,589				
491	Компот из ягод замороженных (Чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275				
	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>29,490</i>	<i>32,624</i>	<i>116,081</i>	<i>841,619</i>	<i>0,568</i>	<i>90,683</i>	<i>220,466</i>	<i>8,986</i>	<i>145,588</i>	<i>430,302</i>	<i>122,217</i>	<i>7,190</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				
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				
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>13,493</i>	<i>16,108</i>	<i>87,142</i>	<i>520,966</i>	<i>0,203</i>	<i>33,000</i>	<i>48,500</i>	<i>7,041</i>	<i>80,357</i>	<i>161,694</i>	<i>35,496</i>	<i>3,085</i>				
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</i>		<i>1,830,000</i>	<i>57,569</i>	<i>65,776</i>	<i>304,164</i>	<i>1,981,814</i>	<i>1,172</i>	<i>137,408</i>	<i>354,466</i>	<i>17,289</i>	<i>432,255</i>	<i>906,306</i>	<i>248,953</i>	<i>16,193</i>				

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

№ 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>																				
52	Сметана отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,06	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420						
265	Люд 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						
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,022	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	0,05			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550						
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,06		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
		550,000	23,580	40,022	102,776	847,829	0,55	7,595	327,180	5,679	57,600	330,280	86,200	4,735						

Обед

40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	100	4,292	8,533	10,215	135,090	0,12	11,950	550,000	2,894	25,650	88,910	25,820	1,199
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6,505	6,607	17,409	138,308	0,19	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	234,751	0,12	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,10		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,08	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,10	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,04			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>														
		890,000	40,538	36,275	147,535	1 056,620	0,65	34,259	771,885	8,797	178,137	486,446	113,074	8,021

Полдник

415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,22		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,01	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>														
		350,000	16,161	22,691	122,912	759,780	0,23	0,100	67,940	9,783	45,683	173,279	27,795	3,132

Итого за Вторник - 2 недели 12 лет и старше

1 790,000 80,279 98,988 373,223 2 664,229 1,53 41,954 1 167,005 24,259 281,420 990,005 227,069 15,888

День/неделя: Среда - 2 недели 12 лет и старше

№ 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>																				
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						
378	Капса терукусевая	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						
	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909						
	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>																				
		550,000	21,029	21,755	90,347	643,239	0,335	2,535	131,500	1,945	457,650	473,428	97,350	3,588						

Обед

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
113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	5,995	14,709	41,108	0,013	1,005	10,831	1,150	9,283	24,799	1,687	0,271
260	Люд 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
173	Капса речневая вякая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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>														
		890,000	36,493	26,582	114,251	730,182	0,557	154,370	438,981	8,861	104,998	424,522	203,540	7,467

Полдник

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
	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>														
		350,000	13,119	16,329	101,012	602,339	0,206	8,400	47,920	7,223	36,848	140,175	29,336	3,212

Итого за Среда - 2 недели 12 лет и старше

1 790,000 70,641 64,666 305,610 1 975,760 1,092 165,305 618,401 18,029 599,496 1 038,125 330,226 14,267

День/неделя: Четверг - 2 недели 12 лет и старше

№ п.п.	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						
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	Террины 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						
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							
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	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>24,422</i>	<i>21,192</i>	<i>108,677</i>	<i>663,671</i>	<i>0,328</i>	<i>9,522</i>	<i>102,844</i>	<i>4,318</i>	<i>67,342</i>	<i>246,396</i>	<i>51,403</i>	<i>3,987</i>						

Обед

25	Салат "Степной"	100	1,845	8,530	10,363	114,869	0,079	10,417	467,683	3,844	20,850	52,067	23,833	0,747
88/2011	Пиц на свежей капусте 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
229	Рыба тушеная 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	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
200	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
	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>33,220</i>	<i>37,108</i>	<i>114,980</i>	<i>809,914</i>	<i>0,547</i>	<i>77,853</i>	<i>1 014,515</i>	<i>11,201</i>	<i>155,287</i>	<i>523,328</i>	<i>161,529</i>	<i>5,285</i>

Полдник

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
	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>24,055</i>	<i>24,136</i>	<i>125,850</i>	<i>816,089</i>	<i>0,322</i>	<i>1,800</i>	<i>129,100</i>	<i>7,966</i>	<i>290,375</i>	<i>382,123</i>	<i>56,674</i>	<i>2,850</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 недели 12 лет и старше</i>	<i>1 820,000</i>	<i>81,697</i>	<i>82,436</i>	<i>349,507</i>	<i>2 289,674</i>	<i>1,197</i>	<i>89,175</i>	<i>1 246,459</i>	<i>23,485</i>	<i>513,004</i>	<i>1 151,847</i>	<i>269,606</i>	<i>12,122</i>

День/неделя: Пятница - 2 недели 12 лет и старше

№ п.п.	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						
223	Запеканка творожная с молоком ступенным	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						
382	Каша 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						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480						
338	Фрукт (яблоко)	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>37,002</i>	<i>21,988</i>	<i>88,179</i>	<i>708,731</i>	<i>0,261</i>	<i>14,108</i>	<i>131,820</i>	<i>2,607</i>	<i>376,320</i>	<i>510,530</i>	<i>87,440</i>	<i>5,474</i>						

Завтрак

98	Кукуруза порционно	100	2,870	0,600	9,900	57,800	0,020	5,500	3,000	0,030	4,000	51,000	16,000	0,410
	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	5,084	3,028	16,596	98,745	0,102	22,291	175,831	1,233	31,295	77,131	24,296	1,038
294	Котлета рубленая из мяса птицы	100	18,941	16,855	15,401	279,981	0,175	0,600		2,207	25,280	178,990	24,220	1,270
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
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234	0,394	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	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>37,473</i>	<i>26,868</i>	<i>126,978</i>	<i>878,413</i>	<i>0,714</i>	<i>62,365</i>	<i>202,431</i>	<i>4,328</i>	<i>152,105</i>	<i>506,021</i>	<i>132,391</i>	<i>6,059</i>

Полдник

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
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>13,149</i>	<i>16,214</i>	<i>91,004</i>	<i>534,566</i>	<i>0,235</i>	<i>10,500</i>	<i>48,420</i>	<i>6,967</i>	<i>51,477</i>	<i>165,874</i>	<i>34,576</i>	<i>3,061</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 недели 12 лет и старше</i>	<i>1 800,000</i>	<i>87,624</i>	<i>65,070</i>	<i>306,161</i>	<i>2 121,710</i>	<i>1,210</i>	<i>86,973</i>	<i>382,671</i>	<i>13,902</i>	<i>579,902</i>	<i>1 182,425</i>	<i>254,407</i>	<i>14,594</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	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	69,604	45,654	294,542	1 828,428	1,043	78,363	869,582	16,180	516,944	895,250	260,797	15,477			
Вторник - 1 неделя	71,914	59,089	299,425	1 890,776	1,141	83,905	632,911	12,801	539,831	1 132,932	250,914	13,564			
Среда - 1 неделя	77,819	94,725	332,553	2 452,058	1,553	30,650	910,636	22,109	231,972	1 024,610	285,644	15,819			
Четверг - 1 неделя	110,510	91,306	318,494	2 510,292	1,313	33,535	2 286,422	22,233	842,379	1 701,871	340,716	19,997			
Пятница - 1 неделя	70,059	78,906	334,920	2 169,378	1,059	50,137	467,273	17,994	730,947	1 020,931	207,355	12,670			
СРЕДНИЕ за 1 неделю	79,981	73,936	315,987	2 170,186	1,222	55,318	1 033,365	18,263	572,415	1 155,119	269,085	15,505			
Понедельник - 2 недели	57,569	65,776	304,164	1 981,814	1,172	137,408	354,466	17,289	432,255	906,306	248,953	16,193			
Вторник - 2 недели	80,279	98,988	373,223	2 664,229	1,513	41,954	1 167,005	24,259	281,420	990,005	227,069	15,888			
Среда - 2 недели	70,641	64,666	305,610	1 975,760	1,092	165,305	618,401	18,029	599,496	1 038,125	330,226	14,267			
Четверг - 2 недели	81,697	82,436	349,507	2 289,674	1,197	89,175	1 246,459	23,485	513,004	1 151,847	269,606	12,122			
Пятница - 2 недели	87,624	65,070	306,161	2 121,710	1,210	86,973	382,671	13,902	579,902	1 182,425	254,407	14,594			
СРЕДНИЕ за 2 недели	75,562	75,387	327,733	2 206,637	1,237	104,163	753,800	19,393	481,215	1 053,742	266,052	14,613			
ИТОГО среднее за 2 недели	77,772	74,662	321,860	2 188,412	1,230	79,741	893,583	18,828	526,815	1 104,431	267,569	15,059			
Норма Санпин	54	55,2	229,8	1 632	0,8	42	540	8,4	720	720	180	11			

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдн к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	560,000	860,000	350,000	1 770,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
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	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 2 недели	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2 недели	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 недели	560,000	890,000	350,000	1 800,000
ИТОГО среднее за 2 недели	563	884	350	1 797
Норма Санпин	550	800	350	1 700