

День/неделя: Понедельник - 1 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	Mg	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
121	Сул молочный с рисом	250	8,666	8,152	25,700	212,632	0,117	3,406	60,400	0,080	323,440	260,400	44,620	0,480
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	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,125	0,825	12,075	64,750	0,100	0,100		0,075	18,250	31,250	10,000	0,700
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>20,161</b>	<b>14,758</b>	<b>76,758</b>	<b>523,570</b>	<b>0,285</b>	<b>3,766</b>	<b>106,900</b>	<b>1,070</b>	<b>557,290</b>	<b>463,640</b>	<b>75,370</b>	<b>2,879</b>
<i>Второй завтрак</i>														
410	Хлебобулочное изделие	75	5,738	7,830	56,749	315,557	0,086	0,200	21,460	3,429	19,593	60,623	11,047	1,281
348	Сок 200 мл в шд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>275,000</b>	<b>5,738</b>	<b>7,830</b>	<b>79,149</b>	<b>405,557</b>	<b>0,106</b>	<b>2,200</b>	<b>21,460</b>	<b>3,429</b>	<b>19,593</b>	<b>74,623</b>	<b>19,047</b>	<b>4,081</b>
<i>Обед</i>														
	Кукуруза порционно	50	1,435	0,300	4,950	28,897	0,010	2,750	1,500	0,015	2,000	25,497	7,999	0,205
	Горошек зеленый отварной	50	1,550	0,100	3,250	20,001	0,055	5,000		0,100	10,000	31,001	10,500	0,350
88	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	265	6,329	9,621	9,909	151,341	0,068	19,177	206,311	2,557	42,722	97,209	28,931	1,789
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132		7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925,000</b>	<b>46,151</b>	<b>22,321</b>	<b>146,872</b>	<b>976,747</b>	<b>0,616</b>	<b>377,267</b>	<b>235,011</b>	<b>7,189</b>	<b>149,512</b>	<b>471,377</b>	<b>162,215</b>	<b>7,119</b>
<i>Ужин</i>														
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354		40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543
349	Компот из яблок	200	0,460	0,100	28,130	116,050	0,030			0,100	16,000	25,800	8,400	0,645
	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	20	0,600	3,600	14,000	80,600								
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>770,000</b>	<b>48,756</b>	<b>35,413</b>	<b>133,100</b>	<b>1 044,809</b>	<b>0,782</b>	<b>2,398</b>	<b>83,527</b>	<b>2,559</b>	<b>331,547</b>	<b>767,504</b>	<b>249,681</b>	<b>8,930</b>

Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше		2 520,000	120,806	80,322	435,879	2 950,683	1,789	385,631	446,898	14,247	1 057,942	1 777,144	506,313	23,009
День/неделя: Вторник - 1 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	220	30,158	17,285	56,398	508,052	0,165	0,774	107,400	1,630	223,010	388,915	55,400	1,667
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,975	1,155	16,905	90,650	0,140	0,140		0,105	25,550	43,750	14,000	0,980
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>41,447</b>	<b>36,310</b>	<b>128,927</b>	<b>1 015,302</b>	<b>0,426</b>	<b>1,382</b>	<b>198,200</b>	<b>3,042</b>	<b>268,010</b>	<b>487,415</b>	<b>79,550</b>	<b>3,547</b>
<i>Второй завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
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
338	Фрукт (груша)	220	0,880	0,660	22,660	103,400	0,044	11,000	22,660	0,880	41,800	35,200	26,400	5,060
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>470,000</b>	<b>4,980</b>	<b>8,401</b>	<b>70,348</b>	<b>376,788</b>	<b>0,085</b>	<b>11,100</b>	<b>28,660</b>	<b>2,630</b>	<b>61,250</b>	<b>88,440</b>	<b>40,800</b>	<b>6,969</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
104	Суп с куриными фрикадельками	275	8,371	9,363	18,550	191,433	0,160	23,084	235,111	1,692	32,953	133,131	36,292	1,823
657	Рыба запеченная в яйце	100	23,691	14,805	6,118	252,211	0,143	2,604	138,300	4,206	79,640	295,890	44,610	2,138
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
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
<b>Итого за Обед</b>		<b>955,000</b>	<b>45,370</b>	<b>35,812</b>	<b>135,732</b>	<b>1 049,247</b>	<b>0,774</b>	<b>85,872</b>	<b>897,011</b>	<b>9,126</b>	<b>242,273</b>	<b>674,141</b>	<b>167,132</b>	<b>8,015</b>
<i>Ужин</i>														
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	22,941	6,131	13,259	201,401	0,139		7,920	2,456	25,300	172,910	81,000	1,749
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
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Кондитерское изделие	22,5	1,240	6,750	12,600	112,500								
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
<b>Итого за Ужин</b>		<b>772,500</b>	<b>44,503</b>	<b>24,178</b>	<b>142,156</b>	<b>967,653</b>	<b>0,512</b>	<b>4,760</b>	<b>93,920</b>	<b>4,406</b>	<b>330,360</b>	<b>504,310</b>	<b>148,840</b>	<b>5,187</b>
<b>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</b>		<b>2 747,500</b>	<b>136,300</b>	<b>104,701</b>	<b>477,163</b>	<b>3 408,990</b>	<b>1,797</b>	<b>103,114</b>	<b>1 217,791</b>	<b>19,204</b>	<b>901,893</b>	<b>1 754,306</b>	<b>436,322</b>	<b>23,718</b>

День/неделя: Среда - 1 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	Mg	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 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
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,125	0,825	12,075	64,750	0,100	0,100		0,075	18,250	31,250	10,000	0,700
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>25,273</b>	<b>18,118</b>	<b>115,279</b>	<b>727,623</b>	<b>0,522</b>	<b>2,353</b>	<b>101,800</b>	<b>1,304</b>	<b>401,060</b>	<b>458,870</b>	<b>97,190</b>	<b>3,459</b>
<i>Второй завтрак</i>														
406	Хлебобулочное изделие	75	6,628	8,021	34,362	236,248	0,100	15,650	23,960	3,514	36,903	76,283	15,307	1,101
	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 Второй завтрак</b>	<b>275,000</b>	<b>7,728</b>	<b>8,221</b>	<b>58,762</b>	<b>338,248</b>	<b>0,120</b>	<b>19,650</b>	<b>23,960</b>	<b>3,714</b>	<b>36,903</b>	<b>90,283</b>	<b>23,307</b>	<b>1,701</b>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	7,693	7,744	116,310	0,021	8,880	23,000	2,338	132,560	101,940	23,860	1,332
102	Суп гороховый	265	9,307	8,701	18,910	192,171	0,259	9,904	200,468	2,452	40,392	138,729	42,051	2,190
291	Поджарка из свинины	100	17,385	49,085	5,380	530,571	0,623	6,385	11,400	6,003	26,670	218,360	38,220	2,665
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354		40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925,000</b>	<b>49,219</b>	<b>77,236</b>	<b>146,090</b>	<b>1 476,908</b>	<b>1,488</b>	<b>375,509</b>	<b>274,868</b>	<b>12,577</b>	<b>270,772</b>	<b>802,979</b>	<b>297,656</b>	<b>13,702</b>
<i>Ужин</i>														
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431
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 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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	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 Ужин</b>	<b>770,000</b>	<b>35,505</b>	<b>30,127</b>	<b>133,236</b>	<b>945,699</b>	<b>0,445</b>	<b>6,949</b>	<b>502,400</b>	<b>5,388</b>	<b>325,280</b>	<b>560,770</b>	<b>121,780</b>	<b>5,540</b>
	<b>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>2 520,000</b>	<b>117,725</b>	<b>133,702</b>	<b>453,367</b>	<b>3 488,478</b>	<b>2,575</b>	<b>404,461</b>	<b>903,028</b>	<b>22,983</b>	<b>1 034,015</b>	<b>1 912,902</b>	<b>539,933</b>	<b>24,402</b>

День/неделя: Четверг - 1 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	20	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
210	Омлет натуральный	120	20,574	21,883	3,652	294,065	0,126	0,697	394,320	1,626	150,120	336,824	25,632	3,822
181	Каша манная молочная	130	3,966	3,711	21,596	136,163	0,054	0,845	23,400	0,326	85,016	76,768	12,843	0,302
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	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,125	0,825	12,075	64,750	0,100	0,100		0,075	18,250	31,250	10,000	0,700
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>30,995</b>	<b>41,480</b>	<b>76,566</b>	<b>804,566</b>	<b>0,344</b>	<b>1,742</b>	<b>498,220</b>	<b>3,042</b>	<b>273,786</b>	<b>494,832</b>	<b>60,225</b>	<b>6,363</b>
<i>Второй завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	37	1,850	8,880	22,940	177,600								
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>387,000</b>	<b>2,450</b>	<b>9,480</b>	<b>61,820</b>	<b>346,000</b>	<b>0,045</b>	<b>15,440</b>		<b>0,320</b>	<b>26,200</b>	<b>18,300</b>	<b>14,100</b>	<b>3,350</b>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
103	Суп картофельный с вермишелью	265	6,421	5,930	20,466	160,955	0,112	12,246	213,332	1,260	24,332	87,411	23,432	1,224
268	Шницель из мяса	100	17,148	13,487	15,607	256,291	0,173		7,200	1,792	32,840	163,930	24,220	2,108
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
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925,000</b>	<b>37,331</b>	<b>35,016</b>	<b>134,283</b>	<b>1 024,778</b>	<b>0,739</b>	<b>403,040</b>	<b>244,132</b>	<b>6,982</b>	<b>186,232</b>	<b>493,401</b>	<b>128,422</b>	<b>7,437</b>
<i>Ужин</i>														
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Кисломолочный напиток	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	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 Ужин</b>	<b>705,000</b>	<b>30,184</b>	<b>39,649</b>	<b>132,443</b>	<b>1 011,824</b>	<b>0,321</b>	<b>355,760</b>	<b>64,000</b>	<b>1,430</b>	<b>301,548</b>	<b>302,600</b>	<b>63,092</b>	<b>3,283</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>2 567,000</b>	<b>100,960</b>	<b>125,625</b>	<b>405,112</b>	<b>3 187,168</b>	<b>1,449</b>	<b>775,982</b>	<b>806,352</b>	<b>11,774</b>	<b>787,766</b>	<b>1 309,133</b>	<b>265,839</b>	<b>20,433</b>
День/неделя: Пятница - 1 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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	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
248 том 1	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	250	18,089	16,875	54,939	445,303	0,159	0,180	153,625	2,073	266,538	270,775	26,525	2,271
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 ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>23,231</b>	<b>18,106</b>	<b>93,422</b>	<b>632,171</b>	<b>0,274</b>	<b>3,660</b>	<b>155,925</b>	<b>2,371</b>	<b>292,488</b>	<b>347,615</b>	<b>51,325</b>	<b>4,156</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Кондитерское изделие	20	0,600	3,600	14,000	80,600								
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
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 Второй завтрак</b>	<b>340,000</b>	<b>1,080</b>	<b>4,080</b>	<b>49,940</b>	<b>234,900</b>	<b>0,036</b>	<b>12,440</b>		<b>0,260</b>	<b>21,400</b>	<b>15,000</b>	<b>11,400</b>	<b>2,690</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	265	6,469	9,651	9,409	150,541	0,081	30,677	206,311	2,547	43,322	95,109	27,231	1,499
	Бризоль	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925,000</b>	<b>63,588</b>	<b>49,986</b>	<b>137,115</b>	<b>1 262,859</b>	<b>1,345</b>	<b>391,598</b>	<b>648,261</b>	<b>12,858</b>	<b>317,546</b>	<b>820,065</b>	<b>210,342</b>	<b>12,786</b>
<b>Ужин</b>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052		20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679
349	Компот из изюма	200	0,460	0,100	28,130	116,050	0,030			0,100	16,000	25,800	8,400	0,645
	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Кисломолочный напиток	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	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 Ужин</b>	<b>830,000</b>	<b>36,680</b>	<b>34,210</b>	<b>156,896</b>	<b>1 084,352</b>	<b>0,738</b>	<b>3,048</b>	<b>128,220</b>	<b>5,476</b>	<b>340,009</b>	<b>575,488</b>	<b>144,930</b>	<b>5,497</b>
	<b>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</b>	<b>2 645,000</b>	<b>124,579</b>	<b>106,382</b>	<b>437,373</b>	<b>3 214,282</b>	<b>2,393</b>	<b>410,746</b>	<b>932,406</b>	<b>20,965</b>	<b>971,443</b>	<b>1 758,168</b>	<b>417,997</b>	<b>25,129</b>
<b>День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>														

№ 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	Mg	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	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,125	0,825	12,075	64,750	0,100	0,100		0,075	18,250	31,250	10,000	0,700	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>19,834</i>	<i>21,120</i>	<i>87,882</i>	<i>622,989</i>	<i>0,388</i>	<i>1,985</i>	<i>121,500</i>	<i>1,715</i>	<i>410,950</i>	<i>443,428</i>	<i>96,900</i>	<i>3,958</i>	
			<i>Второй завтрак</i>												
415	Хлебобулочное изделие	75	7,917	10,258	50,934	327,396	0,116		32,470	4,446	20,091	81,539	11,637	1,112	
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>275,000</i>	<i>7,917</i>	<i>10,258</i>	<i>73,334</i>	<i>417,396</i>	<i>0,136</i>	<i>2,000</i>	<i>32,470</i>	<i>4,446</i>	<i>20,091</i>	<i>95,539</i>	<i>19,637</i>	<i>3,912</i>	
			<i>Обед</i>												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
104	Суп с куриными фрикадельками	275	8,371	9,363	18,550	191,433	0,160	23,084	235,111	1,692	32,953	133,131	36,292	1,823	
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438		3,527	15,867	236,094	26,861	1,092	
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>935,000</i>	<i>50,751</i>	<i>35,144</i>	<i>137,696</i>	<i>1 078,917</i>	<i>0,659</i>	<i>383,462</i>	<i>254,638</i>	<i>7,224</i>	<i>149,240</i>	<i>561,465</i>	<i>123,558</i>	<i>7,244</i>	
			<i>Ужин</i>												
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	22,941	6,131	13,259	201,401	0,139		7,920	2,456	25,300	172,910	81,000	1,749	
143	Рагу из овощей	180	3,473	7,440	19,710	160,551	0,145	45,088	921,520	3,453	58,510	100,620	47,440	1,585	
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919	
	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200	
	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	
	Кондитерское изделие	30	2,520	3,450	21,000	120,900									
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>820,000</i>	<i>43,974</i>	<i>25,061</i>	<i>132,663</i>	<i>939,222</i>	<i>0,689</i>	<i>400,008</i>	<i>995,440</i>	<i>6,759</i>	<i>402,610</i>	<i>581,430</i>	<i>196,240</i>	<i>7,023</i>	
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>2 580,000</b>	<b>122,476</b>	<b>91,583</b>	<b>431,575</b>	<b>3 058,524</b>	<b>1,872</b>	<b>787,455</b>	<b>1 404,048</b>	<b>20,144</b>	<b>982,891</b>	<b>1 681,862</b>	<b>436,335</b>	<b>22,137</b>	

День/неделя: Вторник - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	20	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	220	32,970	19,711	42,662	486,821	0,154	0,877	123,100	1,710	242,660	389,060	44,250	1,477
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,975	1,155	16,905	90,650	0,140	0,140		0,105	25,550	43,750	14,000	0,980
	Батон	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>44,259</b>	<b>38,736</b>	<b>115,191</b>	<b>994,071</b>	<b>0,415</b>	<b>1,485</b>	<b>213,900</b>	<b>3,122</b>	<b>287,660</b>	<b>487,560</b>	<b>68,400</b>	<b>3,357</b>
<i>Второй завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	37	1,850	8,880	22,940	177,600								
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
338	Фрукт (груша)	220	0,880	0,660	22,660	103,400	0,044	11,000	22,660	0,880	41,800	35,200	26,400	5,060
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>457,000</b>	<b>2,930</b>	<b>9,591</b>	<b>58,643</b>	<b>334,388</b>	<b>0,045</b>	<b>11,100</b>	<b>23,160</b>	<b>0,880</b>	<b>46,750</b>	<b>43,440</b>	<b>30,800</b>	<b>5,919</b>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
88	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	265	6,329	9,621	9,909	151,341	0,068	19,177	206,311	2,557	42,722	97,209	28,931	1,789
279	Гейфтели мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
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 сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955,000</b>	<b>35,262</b>	<b>32,254</b>	<b>132,117</b>	<b>962,180</b>	<b>0,648</b>	<b>411,839</b>	<b>2 214,311</b>	<b>9,046</b>	<b>190,892</b>	<b>521,319</b>	<b>183,466</b>	<b>7,938</b>
<i>Ужин</i>														
	Бризоль	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354		40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Кондитерское изделие	25	1,950	3,845	17,323	110,000	0,020		2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>775,000</b>	<b>50,470</b>	<b>46,647</b>	<b>139,956</b>	<b>1 195,404</b>	<b>0,845</b>	<b>1,519</b>	<b>249,950</b>	<b>7,699</b>	<b>412,400</b>	<b>811,360</b>	<b>254,860</b>	<b>10,149</b>
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>2 737,000</b>	<b>132,921</b>	<b>127,228</b>	<b>445,907</b>	<b>3 486,043</b>	<b>1,953</b>	<b>425,943</b>	<b>2 701,321</b>	<b>20,747</b>	<b>937,702</b>	<b>1 863,679</b>	<b>537,526</b>	<b>27,363</b>



День/неделя: Среда - 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	Mg	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 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
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,125	0,825	12,075	64,750	0,100	0,100		0,075	18,250	31,250	10,000	0,700
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>25,273</b>	<b>18,118</b>	<b>115,279</b>	<b>727,623</b>	<b>0,522</b>	<b>2,353</b>	<b>101,800</b>	<b>1,304</b>	<b>401,060</b>	<b>458,870</b>	<b>97,190</b>	<b>3,459</b>
<i>Второй завтрак</i>														
410	Хлебобулочное изделие	75	11,248	9,180	31,559	254,707	0,093	0,135	29,560	3,429	44,233	116,423	14,457	0,869
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>425,000</b>	<b>11,848</b>	<b>9,780</b>	<b>70,439</b>	<b>423,107</b>	<b>0,138</b>	<b>15,575</b>	<b>29,560</b>	<b>3,749</b>	<b>70,433</b>	<b>134,723</b>	<b>28,557</b>	<b>4,219</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп гороховый	265	9,307	8,701	18,910	192,171	0,259	9,904	200,468	2,452	40,392	138,729	42,051	2,190
259	Жаркое по-домашнему	250	15,097	33,014	28,693	470,951	0,619	35,471	6,840	3,373	33,100	239,400	61,860	3,202
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895,000</b>	<b>34,042</b>	<b>48,614</b>	<b>124,932</b>	<b>1 075,728</b>	<b>1,146</b>	<b>421,665</b>	<b>707,308</b>	<b>9,231</b>	<b>161,582</b>	<b>512,229</b>	<b>153,076</b>	<b>7,999</b>
<i>Ужин</i>														
657	Рыба запеченная в яйце	100	23,691	14,805	6,118	252,211	0,143	2,604	138,300	4,206	79,640	295,890	44,610	2,138
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
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	
	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	22,5	1,240	6,750	12,600	112,500								
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>772,500</b>	<b>42,152</b>	<b>33,605</b>	<b>126,536</b>	<b>972,782</b>	<b>0,468</b>	<b>8,564</b>	<b>198,300</b>	<b>5,546</b>	<b>366,840</b>	<b>665,640</b>	<b>135,030</b>	<b>5,067</b>
	<b>Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>2 642,500</b>	<b>113,315</b>	<b>110,117</b>	<b>437,186</b>	<b>3 199,240</b>	<b>2,274</b>	<b>448,157</b>	<b>1 036,968</b>	<b>19,830</b>	<b>999,915</b>	<b>1 771,462</b>	<b>413,853</b>	<b>20,744</b>
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	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280	
	Кукуруза порционно	40	1,148	0,240	3,960	23,119	0,008	2,200	1,200	0,012	1,600	20,399	6,400	0,164	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
376	Чай 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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Батон	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>545,000</i>	<i>41,555</i>	<i>37,719</i>	<i>56,531</i>	<i>732,407</i>	<i>0,335</i>	<i>7,457</i>	<i>658,000</i>	<i>3,871</i>	<i>275,589</i>	<i>655,877</i>	<i>70,509</i>	<i>8,404</i>	
			<i>Второй завтрак</i>												
	Кондитерское изделие	22,5	1,240	6,750	12,600	112,500									
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
338	Фрукт (банан)	220	3,300	1,100	46,200	211,200	0,088	22,000		0,880	17,600	61,600	92,400	1,320	
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>442,500</i>	<i>4,540</i>	<i>7,850</i>	<i>81,200</i>	<i>413,700</i>	<i>0,108</i>	<i>24,000</i>		<i>0,880</i>	<i>17,600</i>	<i>75,600</i>	<i>100,400</i>	<i>4,120</i>	
			<i>Обед</i>												
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525	
96	Рассольник московский (крупа перловая), со сметаной	265	5,528	7,362	16,369	154,352	0,090	10,485	218,681	1,620	28,223	107,651	24,892	1,111	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	22,941	6,131	13,259	201,401	0,139		7,920	2,456	25,300	172,910	81,000	1,749	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660	
<i>Итого за Обед</i>		<i>925,000</i>	<i>58,539</i>	<i>26,522</i>	<i>151,603</i>	<i>1 083,739</i>	<i>1,211</i>	<i>370,225</i>	<i>246,601</i>	<i>8,543</i>	<i>240,103</i>	<i>707,291</i>	<i>249,147</i>	<i>12,516</i>	
			<i>Ужин</i>												
274	Зразы рубленные из мяса	100	15,572	22,021	13,139	314,652	0,296	2,700	76,890	3,697	51,360	182,640	38,250	2,332	
139	Капуста тушеная	180	4,211	4,261	13,327	110,021	0,075	94,845	103,800	2,232	112,049	77,838	38,680	1,558	
349	Компот из изюма	200	0,460	0,100	28,130	116,050	0,030			0,100	16,000	25,800	8,400	0,645	
	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Кисломолочный напиток	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200	
	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 Ужин</i>		<i>800,000</i>	<i>35,823</i>	<i>33,442</i>	<i>119,676</i>	<i>926,823</i>	<i>0,709</i>	<i>99,305</i>	<i>224,690</i>	<i>7,329</i>	<i>460,109</i>	<i>580,278</i>	<i>144,030</i>	<i>6,785</i>	
<b>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>2 712,500</b>	<b>140,487</b>	<b>105,533</b>	<b>409,010</b>	<b>3 156,669</b>	<b>2,363</b>	<b>500,987</b>	<b>1 129,291</b>	<b>20,623</b>	<b>993,401</b>	<b>2 019,046</b>	<b>564,086</b>	<b>31,825</b>	

День/неделя: Пятница - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513
	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
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,125	0,825	12,075	64,750	0,100	0,100		0,075	18,250	31,250	10,000	0,700
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>19,802</b>	<b>14,092</b>	<b>79,723</b>	<b>527,252</b>	<b>0,287</b>	<b>2,353</b>	<b>89,800</b>	<b>1,382</b>	<b>390,540</b>	<b>327,000</b>	<b>47,490</b>	<b>2,053</b>
<i>Второй завтрак</i>														
406	Хлебобулочное изделие	75	6,474	8,076	36,353	243,728	0,117	5,200	23,960	3,481	23,263	78,813	15,087	1,101
	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 Второй завтрак</b>	<b>275,000</b>	<b>7,574</b>	<b>8,276</b>	<b>60,753</b>	<b>345,728</b>	<b>0,137</b>	<b>9,200</b>	<b>23,960</b>	<b>3,681</b>	<b>23,263</b>	<b>92,813</b>	<b>23,087</b>	<b>1,701</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	265	6,469	9,651	9,409	150,541	0,081	30,677	206,311	2,547	43,322	95,109	27,231	1,499
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	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	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>865,000</b>	<b>34,769</b>	<b>42,553</b>	<b>110,025</b>	<b>968,921</b>	<b>0,475</b>	<b>395,988</b>	<b>948,961</b>	<b>10,698</b>	<b>132,056</b>	<b>472,455</b>	<b>128,557</b>	<b>6,191</b>
<i>Ужин</i>														
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
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 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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Кисломолочный напиток	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	1,060	9,010	17,860	156,000								
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>685,000</b>	<b>27,784</b>	<b>48,050</b>	<b>123,452</b>	<b>1 040,542</b>	<b>0,255</b>	<b>1,860</b>	<b>64,500</b>	<b>0,500</b>	<b>290,598</b>	<b>273,940</b>	<b>57,392</b>	<b>2,623</b>
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше</b>	<b>2 375,000</b>	<b>89,929</b>	<b>112,971</b>	<b>373,953</b>	<b>2 882,443</b>	<b>1,154</b>	<b>409,401</b>	<b>1 127,221</b>	<b>16,261</b>	<b>836,457</b>	<b>1 166,208</b>	<b>256,526</b>	<b>12,568</b>
День/неделя: Суббота - 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	Mg	Fe

<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
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
384	Какао из консервов "Какао со стуженым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,125	0,825	12,075	64,750	0,100	0,100		0,075	18,250	31,250	10,000	0,700
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028			0,275	5,000	16,250	3,500	0,275
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>26,970</b>	<b>23,428</b>	<b>87,160</b>	<b>668,803</b>	<b>0,395</b>	<b>2,076</b>	<b>308,000</b>	<b>1,218</b>	<b>230,330</b>	<b>426,370</b>	<b>69,880</b>	<b>4,467</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>400,000</b>	<b>4,500</b>	<b>8,290</b>	<b>73,525</b>	<b>388,400</b>	<b>0,085</b>	<b>15,440</b>	<b>5,500</b>	<b>2,070</b>	<b>40,700</b>	<b>63,300</b>	<b>24,100</b>	<b>4,400</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
108	Суп с клецками	250	8,693	10,771	23,680	226,304	0,128	11,842	260,301	1,889	36,899	118,940	25,660	1,587
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
<b>Итого за Обед</b>		<b>910,000</b>	<b>41,777</b>	<b>35,366</b>	<b>150,811</b>	<b>1 094,420</b>	<b>0,589</b>	<b>400,409</b>	<b>660,591</b>	<b>9,920</b>	<b>162,522</b>	<b>454,733</b>	<b>110,050</b>	<b>6,131</b>
<b>Ужин</b>														
280	Фрикадельки из мяса птицы	100	20,333	1,668	8,197	129,131	0,074		7,290	0,630	13,360	149,660	72,120	1,339
642	Рис отварной с овощами	180	4,653	7,170	46,964	271,123	0,063	1,600	316,000	0,408	24,650	109,370	37,740	0,885
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
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
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	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 Ужин</b>		<b>850,000</b>	<b>34,986</b>	<b>14,878</b>	<b>111,935</b>	<b>736,924</b>	<b>0,268</b>	<b>371,200</b>	<b>389,290</b>	<b>2,328</b>	<b>314,710</b>	<b>488,730</b>	<b>155,160</b>	<b>5,703</b>
<b>Итого за Суббота - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>2 710,000</b>	<b>108,233</b>	<b>81,962</b>	<b>423,431</b>	<b>2 888,547</b>	<b>1,337</b>	<b>789,125</b>	<b>1 363,381</b>	<b>15,536</b>	<b>748,262</b>	<b>1 433,133</b>	<b>359,190</b>	<b>20,701</b>

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

№ п/п	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
-------	------------------------------	--------------	----------------------	--	--	--	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

№ п/п	Наименование блюда, вида	Класс порции	Б	Ж	У	ЭД (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Масло порционное	20	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
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
	Багет	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,125	0,825	12,075	64,750	0,100	0,100		0,075	18,250	31,250	10,000	0,700
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>14,794</b>	<b>30,400</b>	<b>88,142</b>	<b>686,389</b>	<b>0,384</b>	<b>1,825</b>	<b>155,500</b>	<b>1,815</b>	<b>215,750</b>	<b>321,428</b>	<b>87,900</b>	<b>3,798</b>
<b>Второй завтрак</b>														
406	Хлебобулочное изделие	75	6,771	8,749	38,344	259,527	0,097	2,200	38,960	3,545	21,723	74,603	11,387	1,456
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
338	Фрукт (банан)	180	2,700	0,900	37,800	172,800	0,072	18,000		0,720	14,400	50,400	75,600	1,080
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>455,000</b>	<b>10,571</b>	<b>9,849</b>	<b>100,544</b>	<b>534,327</b>	<b>0,189</b>	<b>24,200</b>	<b>38,960</b>	<b>4,465</b>	<b>36,123</b>	<b>139,003</b>	<b>94,987</b>	<b>3,136</b>
<b>Обед</b>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
102	Суп гороховый	265	9,307	8,701	18,910	192,171	0,259	9,904	200,468	2,452	40,392	138,729	42,051	2,190
284	Запеканка картофельная с курицей	250	26,192	37,545	32,465	572,971	0,343	38,960	120,000	4,245	51,241	318,821	66,040	3,843
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	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	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066			0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895,000</b>	<b>45,357</b>	<b>57,100</b>	<b>121,767</b>	<b>1 202,982</b>	<b>0,848</b>	<b>406,024</b>	<b>320,468</b>	<b>10,577</b>	<b>173,833</b>	<b>583,550</b>	<b>147,491</b>	<b>8,549</b>
<b>Ужин</b>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
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
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	2,520	3,450	21,000	120,900								
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>810,000</b>	<b>35,704</b>	<b>37,872</b>	<b>129,110</b>	<b>1 005,502</b>	<b>0,771</b>	<b>2,488</b>	<b>150,220</b>	<b>4,842</b>	<b>332,389</b>	<b>546,108</b>	<b>182,630</b>	<b>6,610</b>
	<b>Итого за Воскресенье - 2 недели 12 лет и старше</b>	<b>2 710,000</b>	<b>106,426</b>	<b>135,221</b>	<b>439,563</b>	<b>3 429,200</b>	<b>2,192</b>	<b>434,537</b>	<b>665,148</b>	<b>21,699</b>	<b>758,095</b>	<b>1 590,089</b>	<b>513,008</b>	<b>22,093</b>
<b>Возрастная группа 12 лет и старше</b>														

	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	120,806	80,322	435,879	2 950,683	1,789	385,631	446,898	14,247	1 057,942	1 777,144	506,313	23,009
Вторник - 1 неделя	136,300	104,701	477,163	3 408,990	1,797	103,114	1 217,791	19,204	901,893	1 754,306	436,322	23,718
Среда - 1 неделя	117,725	133,702	453,367	3 488,478	2,575	404,461	903,028	22,983	1 034,015	1 912,902	539,933	24,402
Четверг - 1 неделя	100,960	125,625	405,112	3 187,168	1,449	775,982	806,352	11,774	787,766	1 309,133	265,839	20,433
Пятница - 1 неделя	120,485	117,483	479,457	3 475,285	2,200	797,540	2 037,061	23,194	971,363	1 872,570	637,303	23,738
Суббота - 1 неделя	124,579	106,382	437,373	3 214,282	2,393	410,746	932,406	20,965	971,443	1 758,168	417,997	25,129
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>120,143</b>	<b>111,369</b>	<b>448,059</b>	<b>3 287,481</b>	<b>2,034</b>	<b>479,579</b>	<b>1 057,256</b>	<b>18,728</b>	<b>954,070</b>	<b>1 730,704</b>	<b>467,285</b>	<b>23,405</b>
Понедельник - 2 неделя	122,476	91,583	431,575	3 058,524	1,872	787,455	1 404,048	20,144	982,891	1 681,862	436,335	22,137
Вторник - 2 неделя	132,921	127,228	445,907	3 486,043	1,953	425,943	2 701,321	20,747	937,702	1 863,679	537,526	27,363
Среда - 2 неделя	113,315	110,117	437,186	3 199,240	2,274	448,157	1 036,968	19,830	999,915	1 771,462	413,853	20,744
Четверг - 2 неделя	140,457	105,533	409,010	3 156,669	2,363	500,987	1 129,291	20,623	993,401	2 019,046	564,086	31,825
Пятница - 2 неделя	89,929	112,971	373,953	2 882,443	1,154	409,401	1 127,221	16,261	836,457	1 166,208	256,526	12,568
Суббота - 2 неделя	108,233	81,962	423,431	2 888,547	1,337	789,125	1 363,381	15,536	748,262	1 433,133	359,190	20,701
Воскресенье - 2 неделя	106,426	135,221	439,563	3 429,200	2,192	434,537	665,148	21,699	758,095	1 590,089	513,008	22,093
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>116,251</b>	<b>109,231</b>	<b>422,946</b>	<b>3 157,238</b>	<b>1,878</b>	<b>542,229</b>	<b>1 346,768</b>	<b>19,263</b>	<b>893,818</b>	<b>1 646,497</b>	<b>440,075</b>	<b>22,490</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>118,197</b>	<b>110,300</b>	<b>435,503</b>	<b>3 222,360</b>	<b>1,956</b>	<b>510,904</b>	<b>1 202,012</b>	<b>18,996</b>	<b>923,944</b>	<b>1 688,601</b>	<b>453,680</b>	<b>22,948</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>72</b>	<b>73,6</b>	<b>306,4</b>	<b>2176</b>	<b>1,12</b>	<b>56</b>	<b>720</b>	<b>11,2</b>	<b>960</b>	<b>960</b>	<b>240</b>	<b>14,4</b>

Возрастная группа 12 лет и старше					
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Ужин	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	275,000	925,000	770,000	2 520,000
Вторник - 1 неделя	550,000	470,000	955,000	772,500	2 747,500
Среда - 1 неделя	550,000	275,000	925,000	770,000	2 520,000
Четверг - 1 неделя	550,000	387,000	925,000	705,000	2 567,000
Пятница - 1 неделя	550,000	495,000	955,000	830,000	2 830,000
Суббота - 1 неделя	550,000	340,000	925,000	830,000	2 645,000
Понедельник - 2 неделя	550,000	275,000	935,000	820,000	2 580,000
Вторник - 2 неделя	550,000	457,000	955,000	775,000	2 737,000
Среда - 2 неделя	550,000	425,000	895,000	772,500	2 642,500
Четверг - 2 неделя	545,000	442,500	925,000	800,000	2 712,500
Пятница - 2 неделя	550,000	275,000	865,000	685,000	2 375,000

Суббота - 2 неделя	550,000	400,000	910,000	850,000	2 710,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	455,000	895,000	810,000	2 710,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	550	382	922	784	2 638
Норма СанПин	550	200	800	600	2 150

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. 1и2 Москва 2006)

\*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

\*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

\*ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).