

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор МАОУ СОШ №2  
г. Сосновоборска**



**Орлова М. Н.  
2023г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Руководитель филиала ООО  
"Межрегиональная  
кейтеринговая компания"**



**Богомолова Т. В.  
2023г.**

**Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для оказания услуг двухразового питания в лагере с дневным пребыванием детей на базе муниципальных автономных общеобразовательных учреждений г. Сосновоборска**

**2023 г.**

День/неделя: Понедельник - 1 6-10 лет												
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
<i>Завтрак</i>												
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750
173	Каша пшеница молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,200	16,000	11,000	9,000
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,214</b>	<b>19,104</b>	<b>93,447</b>	<b>619,739</b>	<b>0,348</b>	<b>13,120</b>	<b>111,080</b>	<b>1,126</b>	<b>323,360</b>	<b>84,180</b>
<i>Обед</i>												
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400
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
268	Шницель (говядина/кури)	90	13,461	13,506	13,465	230,829	0,128	1,414	29,313	1,414	29,313	125,790
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		0,220	4,000	13,000	2,800
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,637</b>	<b>27,756</b>	<b>132,843</b>	<b>908,336</b>	<b>0,686</b>	<b>154,255</b>	<b>553,042</b>	<b>7,057</b>	<b>155,829</b>	<b>383,744</b>
<b>Итого за Понедельник - 1 6-10 лет</b>			<b>51,851</b>	<b>46,860</b>	<b>226,290</b>	<b>1 528,075</b>	<b>1,034</b>	<b>167,375</b>	<b>664,122</b>	<b>8,183</b>	<b>479,189</b>	<b>746,144</b>

День/неделя: Вторник - 1 6-10 лет												
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
<i>Завтрак</i>												
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
204	Рожки отварные с сыром	155/25	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	1,150	270,910	219,550	22,090
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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000
338	Фрукты (апельсин)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,122</b>	<b>18,998</b>	<b>95,815</b>	<b>640,240</b>	<b>0,236</b>	<b>90,300</b>	<b>118,000</b>	<b>2,100</b>	<b>339,260</b>	<b>297,790</b>
<i>Обед</i>												
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	197/3	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003
260	Тушица из птицы (грудка/филе)	45/45	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	2,924	14,710	128,170	62,360
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720
903	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	12,600	7,200	0,540
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		0,220	4,000	13,000	2,800
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,199</b>	<b>17,509</b>	<b>109,870</b>	<b>695,995</b>	<b>0,462</b>	<b>41,683</b>	<b>312,472</b>	<b>6,470</b>	<b>101,203</b>	<b>375,323</b>
<b>Итого за Вторник - 1 6-10 лет</b>			<b>51,321</b>	<b>36,507</b>	<b>205,685</b>	<b>1 336,235</b>	<b>0,698</b>	<b>131,983</b>	<b>430,472</b>	<b>8,570</b>	<b>440,463</b>	<b>673,113</b>



День/неделя: Среда - 1 6-10 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,035	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
565	Зефир в шоколаде, 1 шт.	50	1,000	5,200	34,450	189,500								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,327</b>	<b>13,387</b>	<b>111,623</b>	<b>656,029</b>	<b>0,171</b>	<b>6,126</b>	<b>278,560</b>	<b>3,938</b>	<b>42,160</b>	<b>260,440</b>	<b>107,800</b>	<b>3,351</b>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
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
229	Рыба, тушенная с овощами	90/30	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
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	Компот из абрикосов	180	0,234	18,263	74,595	18,263	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	0,220
451	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 Обед</b>			<b>27,008</b>	<b>21,322</b>	<b>92,775</b>	<b>579,712</b>	<b>0,379</b>	<b>44,793</b>	<b>462,753</b>	<b>4,586</b>	<b>149,476</b>	<b>432,694</b>	<b>129,271</b>	<b>4,966</b>
<b>Итого за Среда - 1 6-10 лет</b>			<b>1 280,000</b>	<b>52,335</b>	<b>34,709</b>	<b>1 235,741</b>	<b>0,750</b>	<b>50,919</b>	<b>741,313</b>	<b>8,524</b>	<b>191,836</b>	<b>693,134</b>	<b>237,071</b>	<b>8,317</b>
День/неделя: Четверг - 1 6-10 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
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	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт.	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,200	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>37,097</b>	<b>41,829</b>	<b>61,169</b>	<b>774,151</b>	<b>0,289</b>	<b>12,291</b>	<b>587,400</b>	<b>2,937</b>	<b>486,050</b>	<b>653,530</b>	<b>68,790</b>	<b>7,836</b>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	4,446	36,193	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,474	9,840	0,439
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	196/4	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	236,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,633	8,045	38,933	262,321	0,293	3,600	32,000	0,624	19,200	205,790	136,220	4,601
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018			0,180	12,600	12,600	7,200	0,540
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	0,220
451	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 Обед</b>			<b>37,871</b>	<b>34,415</b>	<b>125,629</b>	<b>934,600</b>	<b>0,794</b>	<b>31,547</b>	<b>296,758</b>	<b>7,273</b>	<b>129,948</b>	<b>542,758</b>	<b>220,006</b>	<b>9,555</b>
<b>Итого за Четверг - 1 6-10 лет</b>			<b>1 305,000</b>	<b>74,968</b>	<b>186,798</b>	<b>1 708,751</b>	<b>1,083</b>	<b>43,838</b>	<b>884,158</b>	<b>10,230</b>	<b>615,998</b>	<b>1 196,288</b>	<b>288,796</b>	<b>17,391</b>

День/неделя: Пятница - 1 6-10 лет		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
№ ред.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б Ж У			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe
			Б	Ж	У								
<i>Завтрак</i>													
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510
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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (апелсин)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>13,163</i>	<i>18,624</i>	<i>83,694</i>	<i>572,559</i>	<i>0,250</i>	<i>113,600</i>	<i>1,184</i>	<i>341,000</i>	<i>323,960</i>	<i>73,160</i>	<i>2,825</i>
<i>Обед</i>													
20	Салат из сырых овощей	60	0,679	4,076	5,286	61,167	0,027	11,560	231,340	1,958	17,908	20,862	12,340
108	Суп картофельный с клецками на масле Бульоне	200	6,974	7,279	22,465	167,234	0,108	9,250	206,301	2,229	27,258	88,453	17,914
289	Рагу овощное из картофеля	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,070
377	Чай с лимоном	176/4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800
1500	Йогурт в стаканчик	100	24,000	47,000	140,000	1,100,000	0,300	6,000	200,000		1,240,000	950,000	150,000
<i>Итого за Обед</i>			<i>56,952</i>	<i>66,972</i>	<i>238,376</i>	<i>1,768,750</i>	<i>0,850</i>	<i>51,743</i>	<i>1,050,041</i>	<i>7,579</i>	<i>1,363,226</i>	<i>1,345,375</i>	<i>302,954</i>
<i>Итого за Пятница - 1 6-10 лет</i>			<i>72,115</i>	<i>85,596</i>	<i>322,070</i>	<i>2,341,309</i>	<i>1,100</i>	<i>143,172</i>	<i>1,163,641</i>	<i>8,763</i>	<i>1,704,226</i>	<i>1,669,335</i>	<i>376,114</i>
День/неделя: Суббота - 1 6-10 лет													
№ ред.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe
			Б	Ж	У								
<i>Завтрак</i>													
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,674	3,870	17,699	125,042	0,067	1,300	26,400	0,256	129,312	105,600	16,912
378	Чай с молоком	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500	15,450	0,600	28,500	24,000	18,000
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>14,704</i>	<i>17,186</i>	<i>73,322</i>	<i>511,130</i>	<i>0,179</i>	<i>9,670</i>	<i>126,850</i>	<i>1,581</i>	<i>385,162</i>	<i>314,340</i>	<i>60,062</i>
<i>Обед</i>													
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400
96	Рассольник московский со сметаной	195/5	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,711	18,351	20,505	238,689	0,197	4,080	78,070	3,304	49,835	153,977	20,703
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
208	Напиток витаминизированный	180			70,460	70,200	0,270	18,000	108,000	2,106			
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800
<i>Итого за Обед</i>			<i>27,808</i>	<i>28,179</i>	<i>110,675</i>	<i>758,255</i>	<i>0,955</i>	<i>62,300</i>	<i>399,503</i>	<i>7,456</i>	<i>163,591</i>	<i>426,632</i>	<i>103,739</i>
<i>Итого за Суббота - 1 6-10 лет</i>			<i>42,512</i>	<i>45,365</i>	<i>183,997</i>	<i>1,269,385</i>	<i>1,134</i>	<i>71,970</i>	<i>526,353</i>	<i>9,037</i>	<i>548,753</i>	<i>740,972</i>	<i>163,801</i>



День/неделя: Понедельник - 2 6-10 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,731	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (апельсин)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>625,000</i>	<i>14,778</i>	<i>17,572</i>	<i>87,646</i>	<i>577,319</i>	<i>0,191</i>	<i>91,455</i>	<i>110,000</i>	<i>1,217</i>	<i>340,050</i>	<i>318,690</i>	<i>70,170</i>	<i>2,556</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120		14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Шти из свежей капусты со сметаной	197/3	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
268	Биточка мясная с томатным соусом	90/50	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,570	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614
171	Каша перловая рассычатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
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
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<i>Итого за Обед</i>	<i>780,000</i>	<i>29,754</i>	<i>29,459</i>	<i>117,514</i>	<i>833,921</i>	<i>0,537</i>	<i>37,018</i>	<i>366,642</i>	<i>7,298</i>	<i>144,273</i>	<i>460,203</i>	<i>98,529</i>	<i>5,774</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 6-10 лет</i>	<i>1 405,000</i>	<i>44,532</i>	<i>47,031</i>	<i>205,160</i>	<i>1 411,240</i>	<i>0,728</i>	<i>128,473</i>	<i>476,642</i>	<i>8,515</i>	<i>484,303</i>	<i>778,893</i>	<i>168,699</i>	<i>8,330</i>
День/неделя: Вторник - 2 6-10 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом (свишина/кури)	90/50	11,835	16,657	25,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 лит	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>20,966</i>	<i>21,634</i>	<i>93,800</i>	<i>599,691</i>	<i>0,387</i>	<i>17,098</i>	<i>108,413</i>	<i>4,585</i>	<i>69,711</i>	<i>290,425</i>	<i>118,414</i>	<i>7,378</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,852	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
293	Цыпленок запеченный	90	22,354	24,328	80,043	308,955	0,087	2,597	87,043	1,481	23,543	204,154	22,985	2,038
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
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>40,913</i>	<i>38,753</i>	<i>104,635</i>	<i>907,172</i>	<i>0,728</i>	<i>58,447</i>	<i>536,875</i>	<i>5,940</i>	<i>163,139</i>	<i>516,158</i>	<i>129,811</i>	<i>7,719</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 6-10 лет</i>	<i>1 370,000</i>	<i>61,879</i>	<i>60,387</i>	<i>198,435</i>	<i>1 506,863</i>	<i>1,115</i>	<i>75,545</i>	<i>645,288</i>	<i>10,525</i>	<i>232,850</i>	<i>806,583</i>	<i>248,225</i>	<i>15,097</i>

День/неделя: Среда - 2 6-10 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
204	Рожки открытые с сыром	155/25	13,692	10,997	45,892	338,732	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500	15,450	0,600	28,500	24,000	18,000	3,450
<i>Итого за Завтрак</i>														
		640,000	22,512	15,037	105,834	654,682	0,275	18,600	176,971	2,552	443,830	409,050	88,200	6,797
<i>Обед</i>														
71	Огузки свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
96	Рассольник московский со сметаной	195/5	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,429
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>														
		710,000	28,967	12,922	96,321	596,005	0,535	170,658	311,543	5,374	109,326	372,505	138,476	5,534
<i>Итого за Среда - 2 6-10 лет</i>														
		1 350,000	51,479	27,959	202,155	1 250,687	0,810	189,258	488,514	7,926	553,156	781,555	226,766	12,331

День/неделя: Четверг - 2 6-10 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
293	Цыпленок запеченный	90	22,354	24,328	0,341	308,955	0,087	2,597	87,043	1,481	23,543	204,154	22,985	2,038
143	Рагу из овощей	150	2,893	6,367	22,660	127,641	0,120	37,388	761,520	2,963	49,110	83,820	39,480	1,329
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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (апельсин)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
<i>Итого за Завтрак</i>														
		640,000	30,597	31,446	72,794	671,984	0,323	130,085	849,063	5,294	138,603	363,214	93,365	5,226
<i>Обед</i>														
20	Салат из сырых овощей	60	0,679	4,076	5,286	61,167	0,027	11,560	231,540	1,958	17,908	20,862	12,340	0,444
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
260	Улитки из тигров (грудеа филе)	45/45	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
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
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
1500	Йогурт в стаканчиках	100	24,000	47,000	140,000	1 100,000	0,300	6,000	200,000		1 240,000	950,000	150,000	1,000
<i>Итого за Обед</i>														
		850,000	55,833	65,686	232,571	1 736,227	0,831	25,277	632,764	6,732	1 341,117	1 334,348	333,166	7,541
<i>Итого за Четверг - 2 6-10 лет</i>														
		1 490,000	86,430	97,132	305,365	2 408,211	1,154	155,362	1 481,827	12,046	1 479,720	1 697,562	426,531	12,767



День/неделя: Пятница - 2 6-10 лет		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ респ.	Масса порции	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
178	10	0,080	7,250	0,130	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000		0,020
223	130,20	21,479	12,633	31,211	21,479	12,633	31,211	328,711	0,095	6,631	75,800	1,123	176,760	262,710	30,460	0,904
377	196/4	0,236	0,055	13,163	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	50	3,800	0,400	24,600	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
822	50	0,050		39,700	0,050		39,700	160,500					2,000	0,500	1,000	0,200
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460,000</b>	<b>25,645</b>	<b>108,804</b>	<b>25,645</b>	<b>20,338</b>	<b>108,804</b>	<b>727,559</b>	<b>0,153</b>	<b>2,331</b>	<b>116,380</b>	<b>1,781</b>	<b>197,710</b>	<b>307,830</b>	<b>43,340</b>	<b>2,557</b>
<b>Итого за Обед</b>																
71	60	0,540	0,090	1,710	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
82	196/4	4,210	4,743	12,315	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
291	200	20,081	7,702	38,840	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
503	180	0,990	0,180	21,960	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540	
458	50	4,250	1,650	24,150	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	20	1,520	0,160	9,840	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<b>Итого за Обед</b>		<b>710,000</b>	<b>31,591</b>	<b>108,815</b>	<b>31,591</b>	<b>14,525</b>	<b>108,815</b>	<b>663,865</b>	<b>0,442</b>	<b>32,181</b>	<b>508,553</b>	<b>6,154</b>	<b>100,386</b>	<b>375,334</b>	<b>150,406</b>	<b>5,317</b>
<b>Итого за Пятица - 2 6-10 лет</b>		<b>1.170,000</b>	<b>57,236</b>	<b>217,619</b>	<b>57,236</b>	<b>34,863</b>	<b>217,619</b>	<b>1.391,424</b>	<b>0,595</b>	<b>34,512</b>	<b>624,933</b>	<b>7,935</b>	<b>298,096</b>	<b>683,164</b>	<b>193,746</b>	<b>7,868</b>
День/неделя: Суббота - 2 6-10 лет		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ респ.	Масса порции	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
998	15	3,900	3,915	0,130	3,900	3,915	0,130	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
178	10	0,080	7,250	0,130	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000		0,020
121	200	6,933	6,522	20,560	6,933	6,522	20,560	170,106	0,094	2,725	48,320	0,064	258,752	208,320	35,696	0,384
378	200	1,650	1,301	15,443	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
26	50	3,800	0,400	24,600	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	100	0,400	0,400	9,800	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575,000</b>	<b>16,763</b>	<b>19,788</b>	<b>16,763</b>	<b>19,788</b>	<b>70,533</b>	<b>532,694</b>	<b>0,206</b>	<b>13,595</b>	<b>133,320</b>	<b>0,989</b>	<b>502,102</b>	<b>404,060</b>	<b>69,846</b>	<b>4,213</b>
<b>Итого за Обед</b>																
24	60	0,565	3,091	4,446	0,565	3,091	4,446	36,193	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,474	9,840	0,439
108	200	6,974	7,229	22,465	6,974	7,229	22,465	167,234	0,108	9,250	206,301	2,229	27,258	88,453	17,914	1,175
229	60 /30	13,037	13,275	3,119	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
128	150	3,249	3,833	23,153	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
377	176/4	0,236	0,055	12,165	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
458	50	4,250	1,650	24,150	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	20	1,520	0,160	9,840	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<b>Итого за Обед</b>		<b>750,000</b>	<b>29,831</b>	<b>99,338</b>	<b>29,831</b>	<b>29,293</b>	<b>99,338</b>	<b>675,708</b>	<b>0,625</b>	<b>50,348</b>	<b>493,907</b>	<b>6,765</b>	<b>165,220</b>	<b>479,277</b>	<b>136,754</b>	<b>6,245</b>
<b>Итого за Суббота - 2 6-10 лет</b>		<b>1.325,000</b>	<b>46,594</b>	<b>169,871</b>	<b>46,594</b>	<b>49,081</b>	<b>169,871</b>	<b>1.208,402</b>	<b>0,831</b>	<b>63,943</b>	<b>627,227</b>	<b>7,754</b>	<b>667,322</b>	<b>883,337</b>	<b>206,600</b>	<b>10,458</b>

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
	Б		Ж			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	У	У	У	У																
Понедельник - 1	51,851	46,860	226,290	1 528,075	1,034	664,122	8,183	479,189	746,144	177,990	12,008									
Вторник - 1	51,321	36,507	205,685	1 336,235	0,698	430,472	8,570	440,463	673,113	202,604	8,646									
Среда - 1	52,335	34,709	204,398	1 235,741	0,750	741,313	8,524	191,836	693,134	237,071	8,317									
Четверг - 1	74,968	76,244	186,798	1 708,751	1,083	884,158	10,230	615,998	1 196,288	288,796	17,391									
Пятница - 1	72,115	85,596	322,070	2 341,309	1,100	1 163,641	8,763	1 704,226	1 669,335	376,114	10,283									
Суббота - 1	42,512	45,365	183,997	1 269,385	1,134	576,353	9,037	548,753	740,972	163,801	11,538									
<b>СРЕДНЕ за 1 неделю</b>	<b>57,517</b>	<b>54,214</b>	<b>221,540</b>	<b>1 569,916</b>	<b>0,967</b>	<b>101,543</b>	<b>8,885</b>	<b>663,411</b>	<b>953,164</b>	<b>241,063</b>	<b>11,364</b>									
Понедельник - 2	44,532	47,031	205,160	1 411,240	0,728	476,642	8,515	484,303	778,893	168,699	8,330									
Вторник - 2	61,879	60,387	198,435	1 506,863	1,115	645,288	10,525	232,850	806,583	248,225	15,097									
Среда - 2	51,479	27,959	202,155	1 250,687	0,810	189,258	7,926	553,156	781,555	226,766	12,331									
Четверг - 2	86,430	97,132	305,365	2 408,211	1,154	1 481,827	12,046	1 479,720	1 697,562	426,531	12,767									
Пятница - 2	57,236	34,863	217,619	1 391,424	0,595	34,512	7,935	298,096	683,164	193,746	7,868									
Суббота - 2	46,594	49,081	169,871	1 208,402	0,831	624,933	7,754	667,322	883,337	206,600	10,458									
<b>СРЕДНЕ за 2 неделю</b>	<b>58,025</b>	<b>52,742</b>	<b>216,434</b>	<b>1 529,471</b>	<b>0,872</b>	<b>107,849</b>	<b>9,117</b>	<b>619,241</b>	<b>938,516</b>	<b>245,095</b>	<b>11,142</b>									
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>57,771</b>	<b>53,478</b>	<b>218,987</b>	<b>1 549,694</b>	<b>0,920</b>	<b>104,696</b>	<b>9,001</b>	<b>641,326</b>	<b>945,840</b>	<b>243,079</b>	<b>11,253</b>									
<b>Норма СанПиН</b>	<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>168</b>	<b>1 175</b>	<b>0,60</b>	<b>30</b>	<b>350</b>	<b>550</b>	<b>550</b>	<b>125</b>	<b>6,0</b>									

	Возрастная группа 6-10 лет		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	575,000	750,000	1 325,000
Вторник - 1	590,000	750,000	1 340,000
Среда - 1	530,000	750,000	1 280,000
Четверг - 1	525,000	780,000	1 305,000
Пятница - 1	625,000	810,000	1 435,000
Суббота - 1	625,000	750,000	1 375,000
Понедельник - 2	620,000	750,000	1 370,000
Вторник - 2	640,000	710,000	1 350,000
Среда - 2	640,000	850,000	1 490,000
Четверг - 2	460,000	710,000	1 170,000
Пятница - 2	575,000	750,000	1 325,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>586</b>	<b>762</b>	<b>1 348</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>500</b>	<b>700</b>	<b>1 200</b>





№ реп.	День/неделя: Среды - 1 старше 11 лет	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	Mg	Fe			
																Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>																		
71		Огурцы свежие порционно	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800	12,001	0,040	6,801	12,001	5,601	0,200			
291		Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213			
377		Чай с лимоном	196 /4	0,236	0,035	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
565		Зефир в шоколаде, 1 шт	50	1,000	5,200	34,450	189,500											
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>30,569</i>	<i>16,094</i>	<i>121,820</i>	<i>738,609</i>	<i>0,201</i>	<i>7,395</i>	<i>343,851</i>	<i>5,122</i>	<i>48,331</i>	<i>317,191</i>	<i>132,661</i>	<i>3,846</i>			
<i>Обед</i>																		
71		Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700			
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			
229		Рыба, тушенная с овощами (минтай)	70 /30	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895			
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	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
458		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400			
451		Хлеб пшеничный	20	0,160	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
		<i>Итого за Обед</i>	<i>880,000</i>	<i>30,437</i>	<i>24,665</i>	<i>101,753</i>	<i>645,232</i>	<i>0,657</i>	<i>58,192</i>	<i>551,152</i>	<i>5,274</i>	<i>169,156</i>	<i>498,854</i>	<i>152,041</i>	<i>5,706</i>			
		<i>Итого за Среды - 1 старше 11 лет</i>	<i>1 470,000</i>	<i>61,006</i>	<i>40,759</i>	<i>223,573</i>	<i>1 383,841</i>	<i>0,858</i>	<i>65,587</i>	<i>895,003</i>	<i>10,396</i>	<i>217,487</i>	<i>816,045</i>	<i>284,702</i>	<i>9,552</i>			

№ реп.	День/неделя: Четверг - 1 старше 11 лет	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	Mg	Fe			
																Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>																		
178		Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020			
998		Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
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			
382		Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139			
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,530	10,000	32,500	7,000	0,550			
338		Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200			
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>575,000</i>	<i>45,617</i>	<i>51,233</i>	<i>62,672</i>	<i>898,971</i>	<i>0,341</i>	<i>12,577</i>	<i>750,800</i>	<i>3,779</i>	<i>546,790</i>	<i>792,690</i>	<i>79,310</i>	<i>9,410</i>			
<i>Обед</i>																		
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732			
82		Борщ из свежей капусты со сметаной, 250	246 /4	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177			
294		Котлета рубленая из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238			
348		Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298			
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			
903		Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	20,000	0,540			
458		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400			
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
		<i>Итого за Обед</i>	<i>910,000</i>	<i>42,476</i>	<i>40,952</i>	<i>141,286</i>	<i>1 063,358</i>	<i>0,910</i>	<i>42,130</i>	<i>385,932</i>	<i>8,996</i>	<i>150,626</i>	<i>627,684</i>	<i>262,076</i>	<i>11,148</i>			
		<i>Итого за Четверг - 1 старше 11 лет</i>	<i>1 485,000</i>	<i>88,093</i>	<i>92,185</i>	<i>203,958</i>	<i>1 962,329</i>	<i>1,251</i>	<i>54,707</i>	<i>1 136,732</i>	<i>12,775</i>	<i>697,416</i>	<i>1 420,374</i>	<i>341,386</i>	<i>20,558</i>			



**День/неделя: Пятница - I старше 11 лет**

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915	0,130	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	3,000	0,020	0,020
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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,550	4,950	8,240	4,400	0,859
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	32,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (яблоки)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450	0,450
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,623</b>	<b>20,119</b>	<b>92,352</b>	<b>626,659</b>	<b>0,283</b>	<b>91,728</b>	<b>122,200</b>	<b>1,221</b>	<b>370,430</b>	<b>361,110</b>	<b>82,030</b>	<b>3,021</b>
<i>Обед</i>														
20	Салат из сырых овощей	100	1,132	6,796	8,810	101,975	0,044	19,266	385,901	3,264	29,858	34,773	20,567	0,741
108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	8,709	9,026	27,825	209,042	0,133	11,500	257,876	2,773	33,875	110,203	22,304	1,464
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
377	Чай с лимоном	176/4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,220	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	4,000	13,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
1500	Йогурт в стаканчиках	100	24,000	47,000	140,000	1,100,000	0,300	6,000	200,000	10,076	1,240,000	950,000	150,000	1,000
<b>Итого за Обед</b>			<b>63,826</b>	<b>72,927</b>	<b>233,145</b>	<b>1,901,196</b>	<b>0,940</b>	<b>67,487</b>	<b>1,359,027</b>	<b>10,076</b>	<b>1,388,553</b>	<b>1,430,196</b>	<b>338,871</b>	<b>8,617</b>
<b>Итого за Пятница - I старше 11 лет</b>			<b>1 625,000</b>	<b>80,449</b>	<b>93,046</b>	<b>2 527,855</b>	<b>1,223</b>	<b>159,215</b>	<b>1 481,227</b>	<b>11,297</b>	<b>1 758,983</b>	<b>1 791,306</b>	<b>420,901</b>	<b>11,638</b>

**День/неделя: Суббота - I старше 11 лет**

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	3,000	0,020	0,020
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915	0,130	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
120	Суп молочный с вермишелью	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
378	Чай с молоком	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	0,550	64,950	53,240	11,400	0,909
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	32,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500	15,450	0,600	28,500	24,000	18,000	3,450
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,873</b>	<b>18,153</b>	<b>77,747</b>	<b>542,390</b>	<b>0,196</b>	<b>9,995</b>	<b>133,450</b>	<b>1,645</b>	<b>417,490</b>	<b>340,740</b>	<b>64,290</b>	<b>5,592</b>
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
96	Рассольник московский со сметаной	244/6	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
274	Зразы рубленые из мяса	100	15,234	20,390	22,783	287,432	0,218	4,534	86,744	3,672	55,372	171,086	23,003	2,194
208	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,950	46,860	116,060	41,370	1,589
208	Напиток витаминизированный	180	4,250	1,650	17,460	70,200	0,270	18,000	108,000	2,106	36,500	62,500	20,000	1,400
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,220	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	4,000	13,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,702</b>	<b>32,380</b>	<b>121,639</b>	<b>844,988</b>	<b>1,038</b>	<b>73,147</b>	<b>465,925</b>	<b>8,352</b>	<b>186,547</b>	<b>489,109</b>	<b>122,549</b>	<b>6,875</b>
<b>Итого за Суббота - I старше 11 лет</b>			<b>1 555,000</b>	<b>46,575</b>	<b>50,533</b>	<b>1 387,378</b>	<b>1,234</b>	<b>83,142</b>	<b>599,375</b>	<b>9,997</b>	<b>604,037</b>	<b>829,849</b>	<b>186,839</b>	<b>12,467</b>

День/неделя: Понедельник - 2 старше 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,320	181,350	40,880	0,656
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (апельсин)	150	1,350	0,300	12,150	64,300	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
<i>Итого за Завтрак</i>			16,182	18,997	97,209	634,179	0,209	118,800		1,267	369,870	355,590	78,530	2,685
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	246/4	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
268	Выгочка мясная с томатным соусом	100/50	15,607	19,802	19,768	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073	24,000		0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
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
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	0,160	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>			33,119	32,807	131,184	928,328	0,609	52,471	535,634	8,263	168,191	531,389	118,601	6,730
<i>Итого за Понедельник - 2 старше 11 лет</i>			49,301	51,804	228,393	1 562,507	0,818	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415
День/неделя: Вторник - 2 старше 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тертельки мясные с томатным соусом	100/50	13,194	16,250	25,847	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,880	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,500	10,000	32,500	7,000	0,500
338	Фрукт. 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<i>Итого за Завтрак</i>			23,215	22,183	98,600	629,790	0,430	17,422	93,844	3,900	72,062	324,366	134,183	7,946
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
293	Цыпленок запеченный	100	24,839	27,032	0,379	343,301	0,097	2,886	96,720	1,646	26,160	226,850	25,540	2,265
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
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200			0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>			45,819	44,523	120,780	702,468	0,836	76,175	831,152	7,117	193,516	596,174	155,406	8,857
<i>Итого за Вторник - 2 старше 11 лет</i>			69,034	66,706	219,380	1 656,278	1,266	93,597	924,996	11,017	265,578	920,540	289,589	16,803



День/неделя: Среда - 2 старшие 11 лет																
№ реч.	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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
204	Рожия отварная с сыром	172/28	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019		
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
338	Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500	15,450	0,600	28,500	24,000	18,000	3,450		
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>24,070</i>	<i>16,636</i>	<i>110,782</i>	<i>695,272</i>	<i>0,287</i>	<i>18,624</i>	<i>187,871</i>	<i>2,682</i>	<i>475,400</i>	<i>434,640</i>	<i>90,760</i>	<i>6,941</i>		
<i>Обед</i>																
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
96	Расольник московский со сметаной	244/6	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972		
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,429		
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
<i>Итого за Обед</i>			<i>34,103</i>	<i>15,858</i>	<i>107,219</i>	<i>678,993</i>	<i>0,614</i>	<i>182,320</i>	<i>367,416</i>	<i>6,611</i>	<i>127,103</i>	<i>447,248</i>	<i>170,061</i>	<i>6,475</i>		
<i>Итого за Среда - 2 старшие 11 лет</i>			<i>58,173</i>	<i>32,494</i>	<i>218,001</i>	<i>1 374,265</i>	<i>0,901</i>	<i>201,144</i>	<i>555,287</i>	<i>9,293</i>	<i>602,503</i>	<i>881,888</i>	<i>260,821</i>	<i>13,416</i>		

День/неделя: Четверг - 2 старшие 11 лет																
№ реч.	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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
293	Шатенок запеченный	100	24,839	27,032	0,379	343,301	0,097	2,886	96,720	1,646	26,160	226,850	25,540	2,265		
143	Рагу из овощей	180	3,472	7,641	27,192	153,169	0,144	44,866	913,824	3,556	58,932	100,584	47,376	1,595		
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		
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
338	Фрукты (апельсин)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450		
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>33,661</i>	<i>35,424</i>	<i>77,364</i>	<i>731,858</i>	<i>0,357</i>	<i>137,852</i>	<i>1 011,044</i>	<i>6,052</i>	<i>151,042</i>	<i>402,674</i>	<i>103,816</i>	<i>5,719</i>		
<i>Обед</i>																
20	Салат из сырых овощей	100	1,132	6,796	8,810	101,975	0,044	19,266	385,901	3,264	29,858	34,773	20,567	0,741		
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		
260	Гуляш из птицы	50/50	18,193	6,489	141,811	12,740	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,083		
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
1500	Йогурт в стаканчиках	100	24,000	47,000	140,000	1 100,000	0,300	6,000	200,000		1 240,000	950,000	150,000	1,000		
<i>Итого за Обед</i>			<i>59,286</i>	<i>70,556</i>	<i>244,684</i>	<i>1 834,185</i>	<i>0,897</i>	<i>34,792</i>	<i>832,515</i>	<i>8,694</i>	<i>1 358,566</i>	<i>1 390,821</i>	<i>364,749</i>	<i>8,567</i>		
<i>Итого за Четверг - 2 старшие 11 лет</i>			<i>92,947</i>	<i>105,980</i>	<i>322,048</i>	<i>2 566,043</i>	<i>1,254</i>	<i>172,644</i>	<i>1 843,559</i>	<i>14,746</i>	<i>1 509,608</i>	<i>1 793,495</i>	<i>468,565</i>	<i>14,286</i>		

№ рен.	День/неделя: Пятница - 2 старшие 11 лет	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
																Завтрак		
178		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,700	40,000	0,100	2,400	3,000	3,000	0,020			
223		Запеканка творожная с молоком ступенным	150/20	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119			
377		Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
822		Мармелад	50	0,050	39,700	160,500	781,569	0,174	2,400	132,780	1,858	217,470	347,500	47,750	2,772			
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480,000</b>	<b>29,233</b>	<b>22,291</b>	<b>114,053</b>	<b>781,569</b>	<b>0,174</b>	<b>2,400</b>	<b>132,780</b>	<b>1,858</b>	<b>217,470</b>	<b>347,500</b>	<b>47,750</b>	<b>2,772</b>			
71		Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,830	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700			
82		Борщ из свежей капусты со сметаной	246/4	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177			
291		Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213			
903		Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	0,180	12,600	7,200	0,540				
458		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400			
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	43,473	655,282	7,994	117,456	451,604	185,576	6,250			
		<b>Итого за Обед</b>	<b>850,000</b>	<b>37,539</b>	<b>18,482</b>	<b>122,973</b>	<b>773,355</b>	<b>0,502</b>	<b>45,873</b>	<b>788,062</b>	<b>9,852</b>	<b>334,926</b>	<b>798,904</b>	<b>233,326</b>	<b>9,022</b>			
		<b>Итого за Пятница - 2 старшие 11 лет</b>	<b>1 330,000</b>	<b>66,772</b>	<b>40,773</b>	<b>237,026</b>	<b>1 554,624</b>	<b>0,676</b>	<b>45,873</b>	<b>788,062</b>	<b>9,852</b>	<b>334,926</b>	<b>798,904</b>	<b>233,326</b>	<b>9,022</b>			

№ рен.	День/неделя: Суббота - 2 старшие 11 лет	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
																Завтрак		
998		Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
178		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,700	40,000	0,100	2,400	3,000	3,000	0,020			
121		Суп 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			
378		Чай с лимоном	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	0,550	64,950	53,240	11,400	0,909			
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
338		Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,200	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200			
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625,000</b>	<b>18,496</b>	<b>21,478</b>	<b>575,220</b>	<b>575,220</b>	<b>0,229</b>	<b>14,276</b>	<b>143,400</b>	<b>1,005</b>	<b>566,790</b>	<b>456,140</b>	<b>78,770</b>	<b>4,309</b>			
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732			
108		Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	750	8,709	9,026	27,825	209,042	0,133	11,500	257,876	2,773	33,875	110,203	22,304	1,464			
229		Рыба, тушенная с овощами (минтай)	70/30	15,077	14,593	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895			
377		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			
458		Хлеб ржано-пшеничный	176/4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880			
451		Хлеб пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400			
		<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>34,638</b>	<b>35,382</b>	<b>172,327</b>	<b>779,914</b>	<b>0,716</b>	<b>64,537</b>	<b>590,616</b>	<b>8,393</b>	<b>191,305</b>	<b>561,383</b>	<b>161,164</b>	<b>7,180</b>			
		<b>Итого за Суббота - 2 старшие 11 лет</b>	<b>1 505,000</b>	<b>53,134</b>	<b>56,860</b>	<b>188,000</b>	<b>1 355,134</b>	<b>0,945</b>	<b>78,833</b>	<b>736,016</b>	<b>9,398</b>	<b>758,095</b>	<b>1 017,523</b>	<b>239,934</b>	<b>11,489</b>			



	Возрастная группа старше 11 лет															
	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Понедельник - 1	59,281	54,080	261,533	1,221	179,500	957,122	9,815	543,886	868,474	213,556	13,546					
Вторник - 1	56,353	40,550	223,682	0,769	147,869	611,754	9,702	491,290	753,901	231,412	9,652					
Среда - 1	61,006	40,759	223,573	0,858	65,587	895,003	10,396	217,487	816,045	284,702	9,552					
Четверг - 1	88,093	92,185	203,958	1,251	54,707	1 136,732	12,775	697,416	1 420,374	341,386	20,558					
Пятница - 1	80,449	93,046	345,497	1,223	159,215	1 481,227	11,297	1 758,983	1 791,306	420,901	11,638					
Суббота - 1	46,575	50,533	199,386	1,234	83,142	599,375	9,997	604,037	829,849	186,839	12,467					
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	65,293	61,859	242,938	1,093	115,003	946,869	10,664	718,850	1 079,992	279,799	12,902					
Понедельник - 2	49,301	51,804	228,393	0,818	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415					
Вторник - 2	69,034	66,706	219,380	1,266	93,597	924,996	11,017	265,578	920,540	289,589	16,803					
Среда - 2	58,173	32,494	218,001	0,901	201,144	555,287	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416					
Четверг - 2	92,947	105,980	322,048	1,254	172,644	1 843,559	14,746	1 509,608	1 793,495	468,565	14,286					
Пятница - 2	66,772	40,773	237,026	0,676	45,873	788,062	9,852	334,926	798,904	233,326	9,022					
Суббота - 2	53,134	56,800	188,000	0,945	78,833	736,016	9,398	758,095	1 017,523	239,934	11,489					
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	64,894	59,093	235,475	0,977	122,722	917,059	10,639	668,129	1 049,888	281,561	12,405					
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	65,094	60,476	239,207	1,035	118,863	931,964	10,652	693,490	1 064,940	280,680	12,654					
<b>Норма СанПин</b>	45	46	191,5	0,7	35	450	7	600	600	150	9					

	Возрастная группа		Итого за <small>неделю</small>
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	625,000	880,000	1 505,000
Вторник - 1	610,000	880,000	1 490,000
Среда - 1	590,000	880,000	1 470,000
Четверг - 1	575,000	910,000	1 485,000
Пятница - 1	675,000	950,000	1 625,000
Суббота - 1	675,000	880,000	1 555,000
<b>Понедельник - 2</b>	675,000	910,000	1 585,000
Вторник - 2	660,000	880,000	1 540,000
Среда - 2	660,000	850,000	1 510,000
Четверг - 2	680,000	980,000	1 660,000
Пятница - 2	480,000	850,000	1 330,000
Суббота - 2	625,000	880,000	1 505,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	628	894	1 522
<b>Норма СанПин</b>	550	800	1 350

Пронумеровано, пронумеровано  
листов  
Руководитель филиала ООО «МКК»  
Т. В. Богомолова  
2023 г.

