

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря М. В. Зубова

" 01 " июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор Т. В. Фионов

" 01 " июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО  
"Межрегиональная кейтеринговая  
компания" Т. В. Фионов

" 01 " июня 2023г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

**День/неделя: Понедельник - 17-11-лет**

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Р	Са	Р	К		
204	Рожки овсяные с сахаром	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	32,090	1,358	4,950	8,240	4,000	0,859	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	1,000	1,900	1,500	0,450	
338	Бульон	2,800	0,400	18,400	88,500	0,044	0,044	0,044	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450	3,147	5,190	3,147	0,450	
Итого за Завтрак		17,692	11,748	64,335	270,640	0,224	0,300	78,000	2,130	334,400	288,290	55,190	2,263	9,090	15,330	11,000	1,759	
Обед																		
71	Нарезка овощная	0,340	0,000	1,710	10,500	0,027	0,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	1,000	1,900	1,500	0,450	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665	4,950	8,240	4,000	0,859	
291	Плов из мяса птицы	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900	5,190	3,147	0,450	0,859	
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240													
342	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	2,350	3,700	2,850	0,910	
30	Хлеб ржаной-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	2,350	3,700	2,850	0,910	
Итого за Обед		27,083	25,463	94,554	722,062	0,478	20,838	533,172	6,376	95,492	367,339	104,252	5,191	14,530	23,280	18,300	6,169	
Полдник																		
415	Хлебобулочное изделие	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	4,950	8,240	4,000	0,859	0,450	
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	1,000	1,900	1,500	0,450	
Итого за Вторник - 17-11-лет		10,792	13,736	81,078	491,314	0,156	1,700	43,865	5,938	33,337	177,833	20,396	2,366	6,240	10,140	7,500	1,913	
Итого за Вторник - 17-11-лет		55,917	50,887	265,117	1,758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704	28,620	48,670	37,500	12,000	0,840

**День/неделя: Вторник - 17-11-лет**

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Р	Са	Р	К		
	Масло сливочное	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020						
175	Печенье	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	0,859	2,350	3,700	2,850	0,910	
384	Крепированный пирог	3,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	2,350	3,700	2,850	0,910	
348	Компот из сухофруктов	2,664	2,700	19,584	113,400	0,056	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440	3,147	5,190	3,147	0,450	
Итого за Завтрак		15,577	24,668	107,810	712,971	0,249	94,900	1,677	147,550	223,720	57,170	2,306	6,440	17,680	27,740	21,000	7,200	
Обед																		
71	Омлет сырный порционный	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	1,000	1,900	1,500	0,450	
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,940	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174	4,950	8,240	4,000	0,859	
293	Цыпленок запеченный	23,402	13,676	6,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983	2,350	3,700	2,850	0,910	
128	Картофельное пюре	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,840	34,510	1,332	4,950	8,240	4,000	0,859	
348	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	24,595	124,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	2,350	3,700	2,850	0,910	
30	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	2,350	3,700	2,850	0,910	
30	Хлеб ржаной-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	2,350	3,700	2,850	0,910	
Итого за Обед		39,108	25,993	92,316	767,308	0,587	42,129	246,475	4,254	127,284	478,528	106,083	5,151	14,530	23,280	18,300	6,169	
Полдник																		
406	Хлебобулочное изделие	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	4,950	8,240	4,000	0,859	
377	Кислое молоко	5,800	8,400	108,000	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200	2,350	3,700	2,850	0,910	
Итого за Вторник - 17-11-лет		13,812	15,749	59,467	441,487	0,164	3,533	97,937	4,880	272,561	268,704	42,222	1,941	6,240	10,140	7,500	1,913	
Итого за Вторник - 17-11-лет		68,437	66,410	259,593	1,921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398	24,660	40,810	31,500	12,000	0,840

**День/неделя: Среда - 17-11-лет**

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Р	Са	Р	К		
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,220	300,920	42,830	1,245	4,950	8,240	4,000	0,859	
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	1,000	1,900	1,500	0,450	
348	Сок 200 мл в бутл.	3,040	0,320	22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800		2,350	3,700	2,850	0,910	
Итого за Завтрак		26,087	13,579	101,679	659,219	0,170	4,326	83,380	1,560	195,780	350,040	61,310	5,268	13,240	21,840	16,300	6,169	
Обед																		
71	Помидоры свежие порционные	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	1,000	1,900	1,500	0,450	
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723	4,950	8,240	4,000	0,859	
268	Котлеты рубленные из мяса	12,759	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655	4,950	8,240	4,000	0,859	
304	Пюре из картофеля с маслом	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	0,565	90,890	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137	4,950	8,240	4,000	0,859	
349	Компот из свежих яблок	0,144	15,504	64,800	0,114	3,600			0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	2,350	3,700	2,850	0,910	
30	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	2,350	3,700	2,850	0,910	
30	Хлеб ржаной-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	2,350	3,700	2,850	0,910	
Итого за Обед		37,270	31,005	104,928	852,844	1,181	40,161	309,252	4,812	187,073	305,991	150,792	10,053	28,620	48,670	37,500	12,000	
Полдник																		
406	Хлебобулочное изделие	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216	4,950	8,240	4,000	0,859	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	1,000	1,900	1,500	0,450	
Итого за Вторник - 17-11-лет		13,122	14,562	58,219	476,486	0,153	19,900	115,287	4,866	69,169	167,767	23,316	2,075	5,940	10,880	8,000	2,800	
Итого за Среда - 17-11-лет		76,479	59,146	264,876	1,908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1,021,798	239,418	18,496	40,560	69,610	51,500	18,000	0,840

День/неделя: Четверг - 1 7-11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	К	Мг	Fe	
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
174	Капса расквашенная	200	5,448	37,723	224,231	224,231	0,069	35,000	0,192	121,600	144,450	32,520	0,527			
382	Капса с мясом	200	3,880	3,100	18,182	117,100	0,044	1,300	0,012	175,120	116,200	31,000	1,019			
	<i>Итого за Завтрак</i>	50	3,800	24,600	177,500	177,500	0,055	10,000	0,350	10,000	32,500	7,000	0,550			
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	25,828	20,656	81,261	616,161	0,238	305,120	1,354	311,800	485,150	82,520	4,596			
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	63,900	0,240	9,300	64,800	10,200	0,420			
96	Рассольник московский на курином бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	21,322	168,300	17,321	0,671			
173	Капса гречневая вареная	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,938	85,647	256,172	2,115			
342	Конфет ассорти	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Хлеб ржанко-пшеничный</i>	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,170	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	36,174	33,372	86,120	601,996	0,617	17,825	371,972	7,483	156,209	506,462	6,948			
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,995	14,399	372,597	0,160	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352			
202	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,600	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200			
	<i>Итого за Пловник</i>	300,000	15,502	13,595	23,799	477,597	0,220	63,325	3,573	266,786	288,378	45,612	1,552			
	<i>Итого за Четверг - 1 7-11 лет</i>	1 540,000	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139			
	<i>Итого за Четверг - 1 7-11 лет</i>	1 540,000	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139			

День/неделя: Пятница - 1 7-11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	К	Мг	Fe	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	35,780	14,339	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860			
202	Спагетти отварные	150	5,643	3,364	36,008	198,821	0,087	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,853			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Завтрак</i>	510,000	21,965	29,715	83,130	689,272	0,445	1,774	96,921	4,941	59,689	221,160	3,941			
71	Огушка свежая порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,000	0,060	10,200	18,000	0,300			
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042			
229	Рыба, тушеная с овощами	90	12,197	5,700	1,479	106,019	0,093	1,813	209,010	2,561	38,610	190,670	46,755			
178	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510			
357	Кусель, 180	180	0,280	0,240	21,762	88,110	0,036	0,396	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	<i>Хлеб ржанко-пшеничный</i>	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,090	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	24,874	13,102	87,015	566,982	0,120	39,528	416,842	4,335	132,232	409,930	116,447			
410	Хлебобулочное изделие	100	7,651	10,444	75,662	420,732	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729			
377	Чай с лимонадом	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883			
	<i>Итого за Пловник</i>	300,000	7,887	10,499	88,825	475,500	0,117	1,967	29,192	4,582	32,672	89,947	19,609			
	<i>Итого за Пятницу - 1 7-11 лет</i>	1 550,000	54,736	53,316	258,970	1 731,254	1,052	43,269	542,555	13,858	224,593	721,037	177,296			
	<i>Итого за Пятницу - 1 7-11 лет</i>	1 550,000	54,736	53,316	258,970	1 731,254	1,052	43,269	542,555	13,858	224,593	721,037	177,296			

День/неделя: Суббота - 1 7-11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	К	Мг	Fe	
173	Капса геркулесовая	200	9,131	12,851	41,819	320,041	0,266	1,300	60,000	0,900	152,080	257,750	78,720			
377	Чай с лимонадом	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883			
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
348	Сок 200 мл в нал.ул.	200	22,400	0,000	90,000	90,000	0,020	2,000	0,000	14,000	8,000	2,000	6,090			
	<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	32,407	13,226	97,062	558,789	0,332	5,000	60,580	1,348	166,630	306,870	87,200			
	<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	32,407	13,226	97,062	558,789	0,332	5,000	60,580	1,348	166,630	306,870	87,200			
82	Икра осетровая	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
259	Борс на свежей капусте с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,351	1,967	28,562	43,769	18,942			
348	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,509	48,720	2,965	32,950	190,740	45,380			
	<i>Компот на сухофруктах</i>	180	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	<i>Хлеб ржанко-пшеничный</i>	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,090	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	700,000	21,963	28,246	86,244	694,727	0,439	50,903	214,271	7,460	121,482	320,549	64,627			
	<i>Итого за Обед</i>	700,000	21,963	28,246	86,244	694,727	0,439	50,903	214,271	7,460	121,482	320,549	64,627			
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,737	77,633	474,059	0,175	0,440	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783			
357	Кисель агаринизированный	200	24,180	97,900	101,813	971,959	0,173	0,440	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783			
	<i>Итого за Пловник</i>	300,000	12,303	12,737	101,813	971,959	0,173	0,440	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783			
	<i>Итого за Субботу - 1 7-11 лет</i>	1 640,000	46,673	54,239	285,119	1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	372,562	758,634	210,210			
	<i>Итого за Субботу - 1 7-11 лет</i>	1 640,000	46,673	54,239	285,119	1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	372,562	758,634	210,210			

День/неделя: Воскресенье - 1 7-11 лет

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
384	Кефирный салатик	200	2,664	2,700	19,384	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,560	4,000	0,440	24,000	16,500	3,300	0,440
338	Фрукт. Шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,200	159,151	159,777	38,623	4,175
Итого за завтрак														
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	12,000	0,540
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
279	Творожная запеканка с сметанным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,180	4,660	101,820	0,336	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каша гречневая вязкая	173	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	12,040	0,336	112,210	74,220	2,516	
349	Компот из сухофруктов	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
348	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	19,500	0,330	19,500	4,200	0,330	
348	Хлеб ржане-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
770,000	Итого за Обед	770,000	32,970	32,970	103,001	820,535	0,534	32,620	423,121	8,423	109,154	406,272	148,136	7,927
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,293	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
376	Чай с сахаром	700	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,670	4,950	8,240	4,400	0,859
300,000	Итого за Полдник	300,000	9,244	11,602	77,336	447,706	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,477	19,275	2,572
1 660,000	Итого за Воскресенье - 1 7-11 лет	1 660,000	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674

День/неделя: Понедельник - 2 7-11 лет

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
210	Омлет картофельный	150	23,717	27,354	4,365	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,670	4,950	8,240	4,400	0,859
400	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	0,300	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт. Шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,200	24,000	16,500	3,300	0,440
540,000	Итого за Завтрак	540,000	29,317	28,405	50,708	579,469	0,248	15,971	493,400	3,012	224,200	471,770	55,140	9,416
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,440	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
102	Суп картофельный с горошком на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
268	Биточная запеканка с томатным соусом	120	13,082	23,780	14,359	343,063	0,313	1,674	80,421	3,096	32,409	140,600	22,860	1,789
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	197,031	0,043	8,800	0,370	0,248	8,450	26,720	0,567	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,395	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
348	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	19,500	0,330	19,500	4,200	0,330	
348	Хлеб ржане-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
770,000	Итого за Обед	770,000	27,572	36,786	111,214	888,930	0,725	13,778	274,453	7,400	119,161	391,570	110,097	5,683
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
200	Кисломолочный напиток	200	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
300,000	Итого за Полдник	300,000	16,024	21,498	102,134	666,974	0,248	5,866	63,874	9,360	49,122	168,208	28,444	3,482
1 610,000	Итого за Понедельник - 2 7-11 лет	1 610,000	64,991	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,683	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840

День/неделя: Вторник - 2 7-11 лет

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
175	Сыр порционный	15	3,900	3,915	2,280	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
382	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
268	Каша овсяная	200	3,880	3,100	18,182	117,450	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	0,300	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Суп 200 мл в нед.шт.	200	22,400	22,400	90,000	500,000	0,020	2,000	93,220	0,926	405,370	401,920	86,460	5,245
655,000	Итого за Завтрак	655,000	16,713	14,123	92,753	566,501	0,241	4,629	93,220	0,926	405,370	401,920	86,460	5,245
Обед														
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	12,000	0,540
102	Суп картофельный с горошком на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
268	Рыба запеченная	90	17,713	6,033	3,096	139,411	0,127	0,540	10,800	2,599	47,780	264,350	60,420	0,953
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,003	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
348	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	19,500	0,330	19,500	4,200	0,330	
348	Хлеб ржане-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
740,000	Итого за Обед	740,000	34,348	16,782	86,099	641,064	0,689	51,259	310,432	6,054	158,102	539,449	154,112	5,846
Полдник														
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,125	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
377	Чай с льдом	200	0,236	0,055	13,163	54,148	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883	
300,000	Итого за Полдник	300,000	12,539	12,812	90,796	528,207	0,127	1,700	59,280	5,318	38,890	138,535	22,663	2,650
1 695,000	Итого за Вторник - 2 7-11 лет	1 695,000	63,500	43,717	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741

День/неделя: Среда - 2.7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,320	0,527
384	Кефирный пудинг	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	51,000	0,440	34,500	19,500	4,450	1,417
<i>Итого за Завтрак</i>														
		590,000	17,502	8,976	496,131	2,961,317	0,209	91,703	45,800	1,004	180,680	204,950	57,620	7,177
<i>Обед</i>														
103	Икра овощная	60	1,020	3,400	8,160	81,600	0,012	4,200	1,860	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
274	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
274	Зразы рубленые из мяса	90	13,217	23,010	11,651	315,984	0,266	2,798	81,570	3,653	48,188	165,384	21,788	2,153
173	Каша гречневая вязкая	180	4,695	4,122	14,400	16,000	0,036	1,700	16,000	0,008	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимонной	30	2,236	0,035	12,165	30,758	0,002	0,580	0,350	0,008	9,120	4,880	0,880	0,330
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	21,900	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
377	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
410	Хлебобулочное изделие	100	7,651	10,444	43,752	281,612	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
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	0,850	0,594
<i>Итого за Обед</i>														
		300,000	7,851	10,495	47,410	214,140	0,116	0,467	79,117	4,574	31,072	89,067	19,129	2,567
<i>Итого за Среда - 2.7-11 лет</i>														
		1 630,000	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575

День/неделя: Четверг - 2.7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тертый мясной с помидорами соусом	120	12,726	20,235	792,542	0,080	4,640	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849	
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,089	0,910	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
377	Чай с лимонной	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	51,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>														
		510,000	22,416	24,266	888,225	663,772	0,225	6,560	178,400	6,543	63,230	235,390	44,780	4,166
<i>Обед</i>														
71	Опрым свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщи со свежей капустой с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
289	Рагу овощное из птицы	200	15,213	18,352	306,751	1,091	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	74,595	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	4,200	0,192	
377	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	21,900	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
377	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>														
		700,000	22,417	24,283	78,847	624,467	0,425	45,647	636,872	5,763	710,792	322,850	95,667	4,971
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160	23,325	24,786	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
357	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>Итого за Четверг - 2.7-11 лет</i>														
		300,000	9,902	7,495	20,674	470,497	0,160	23,325	24,786	3,573	24,786	102,178	16,212	1,402
<i>Итого за Четверг - 2.7-11 лет</i>														
		1 510,000	54,865	56,044	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539

День/неделя: Пятница - 2.7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020	
376	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	270,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	51,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>														
		500,000	16,018	22,395	113,252	716,279	0,347	1,400	82,000	2,483	168,260	293,020	76,550	3,904
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,056	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	350,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,089	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из сухофруктов	180	0,144	15,504	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
376	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	21,900	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
376	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>														
		740,000	27,705	29,315	120,262	860,335	0,539	31,860	368,301	6,584	122,224	332,632	82,536	6,164
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,920	26,787	108,713	15,516	1,483	
300,000	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	
<i>Итого за Пятница - 2.7-11 лет</i>														
		1 540,000	59,879	70,391	310,829	2 118,180	1,094	35,060	553,586	14,997	559,271	922,365	204,592	11,751

День/неделя: Суббота - 2 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																
181	Каша манная молочная	6,091	5,707	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435				
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
338	Фрукт. лут	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>9,967</i>	<i>6,682</i>	<i>428,432</i>	<i>0,174</i>	<i>18,000</i>	<i>36,580</i>	<i>1,248</i>	<i>165,681</i>	<i>168,897</i>	<i>45,503</i>	<i>5,058</i>				
<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощей	0,540	0,090	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420				
88/2011	Щи из свежей капусты с картошкой на курином бульоне	1,614	4,665	9,351	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723				
260	Гуляш из телятины	14,615	11,270	176,210	0,082	2,433	21,400	2,570	16,719	130,178	21,489	0,804				
171	Каша рисовая рассыпчатая	4,008	4,279	33,072	0,043	16,000	0,570	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567				
342	Компот ассорти	0,198	0,054	57,240								0,036				
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033	6,000	19,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржаной-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>25,805</i>	<i>21,588</i>	<i>665,193</i>	<i>0,372</i>	<i>32,668</i>	<i>265,852</i>	<i>5,947</i>	<i>90,082</i>	<i>329,439</i>	<i>93,151</i>	<i>3,740</i>				
<i>Полдник</i>																
406	Хлебобулочное изделие	12,922	14,511	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,577	22,916	2,216				
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	1,000	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>13,122</i>	<i>14,562</i>	<i>376,141</i>	<i>0,153</i>	<i>19,800</i>	<i>115,287</i>	<i>4,866</i>	<i>69,169</i>	<i>163,767</i>	<i>27,316</i>	<i>3,075</i>				
	<i>Итого за Суббота - 2 7-11 лет</i>	<i>48,894</i>	<i>42,832</i>	<i>228,319</i>	<i>0,699</i>	<i>70,508</i>	<i>418,219</i>	<i>12,061</i>	<i>324,932</i>	<i>666,103</i>	<i>163,970</i>	<i>11,853</i>				

День/неделя: Воскресенье - 2 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																
7	Бульбод картошки с сыром	8,042	5,662	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682				
175	Каша манная "Дружба"	5,833	6,708	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796				
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>17,115</i>	<i>12,741</i>	<i>324,209</i>	<i>0,223</i>	<i>1,470</i>	<i>85,468</i>	<i>1,781</i>	<i>344,800</i>	<i>338,984</i>	<i>59,782</i>	<i>2,777</i>				
<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощей	0,540	0,090	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420				
88/2011	Щи из свежей капусты с картошкой на курином бульоне	1,614	4,665	9,351	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723				
293	Цыпленок запеченный	23,402	13,676	225,349	0,131	0,394	3,174	1,179	14,280	212,475	24,174	0,983				
128	Картофельное пюре	3,249	3,833	141,572	0,173	27,995	19,000	0,220	40,220	96,820	34,510	1,332				
348	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	74,995	0,005	0,180	0,005	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033	6,000	19,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржаной-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>33,669</i>	<i>23,494</i>	<i>686,228</i>	<i>0,536</i>	<i>38,744</i>	<i>250,656</i>	<i>4,181</i>	<i>176,453</i>	<i>433,946</i>	<i>108,331</i>	<i>4,820</i>				
<i>Полдник</i>																
406	Хлебобулочное изделие	9,044	11,551	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713				
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>9,280</i>	<i>11,606</i>	<i>407,481</i>	<i>0,126</i>	<i>1,867</i>	<i>52,517</i>	<i>4,678</i>	<i>35,484</i>	<i>108,357</i>	<i>19,755</i>	<i>2,596</i>				
	<i>Итого за Воскресенье - 2 7-11 лет</i>	<i>60,264</i>	<i>47,841</i>	<i>245,138</i>	<i>0,905</i>	<i>62,083</i>	<i>388,611</i>	<i>10,239</i>	<i>506,737</i>	<i>881,287</i>	<i>188,068</i>	<i>10,193</i>				

День/неделя: Понедельник - 3 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки овсяные с сыром	13,692	10,997	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358				
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
338	Фрукт. лут	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,660</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>				
<i>Обед</i>																
71	Открытые сэндвичи порционные	0,420	0,060	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300				
82	Борщ из свежей капусты с картошкой со сметаной на курином бульоне	1,550	4,641	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,850				
268	Котлеты рубленые из мяса	12,739	20,745	288,741	0,306	1,086	18,900	1,568	26,840	134,720	20,340	1,655				
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	140,401	0,160	0,336	12,040	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516				
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	0,011	3,400	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,838				
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033	6,000	19,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржаной-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>24,178</i>	<i>30,942</i>	<i>737,063</i>	<i>0,706</i>	<i>25,660</i>	<i>217,452</i>	<i>4,223</i>	<i>111,302</i>	<i>369,660</i>	<i>141,342</i>	<i>7,299</i>				
<i>Полдник</i>																
424	Хлебобулочное изделие	12,303	12,757	474,059	0,175	59,400	5,310	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767				
	Хлебобулочный напиток	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	0,060	242,000	188,000	30,000	0,200				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>17,303</i>	<i>17,557</i>	<i>579,059</i>	<i>0,235</i>	<i>6,600</i>	<i>99,400</i>	<i>0,120</i>	<i>274,250</i>	<i>277,415</i>	<i>47,783</i>	<i>1,967</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 3 7-11 лет</i>	<i>59,813</i>	<i>60,667</i>	<i>269,913</i>	<i>1,150</i>	<i>42,960</i>	<i>394,852</i>	<i>11,443</i>	<i>693,412</i>	<i>957,365</i>	<i>234,715</i>	<i>15,233</i>				

День/неделя: Вторник - 3 7-11 лет		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б		У	Ж	У	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Б	Ж										
			Завтрак											
173	Каша пшеница молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535	
382	Каша с яблоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019	
		50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,050	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
209	Ябло пшеничный	50	17,700	11,500	10,700	157,000	0,075	250,000	0,600	35,000	192,000	12,000	2,500	
	Ушло отпарное	500,000	22,084	89,236	674,721	2,600	306,120	1,355	328,530	551,480	106,550	5,600		
	Итого за Вторник	700,000	21,411	20,499	82,431	600,987	0,441	44,453	272,652	494,0	299,199	86,927	4,721	
			Обед											
71	Нарезка свиная	60	0,540	0,090	10,500	63,901	0,027	9,600	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	65,681	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	10,042	0,452		
239	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487	
348	Котлет из свихорухтов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
		30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржане-пшеничный	700,000	21,411	20,499	82,431	600,987	0,441	44,453	272,652	494,0	299,199	86,927	4,721	
	Итого за Обед	700,000	10,546	13,681	67,915	436,566	0,134	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
415	Хлебобулочное изделие	100	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
377	Чай с лимоном	200	10,922	13,756	491,374	0,156	1,700	43,865	5,248	33,337	117,833	20,396	2,366	
	Итого за Понедник	300,000	61,381	56,319	252,745	1,767,022	1,021	48,755	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	
	Итого за Вторник - 3 7-11 лет	1 500,000												
	День/неделя: Среда - 3 7-11 лет		Понедник											
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б		У	Ж	У	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Б	Ж										
			Завтрак											
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком	170	22,811	13,204	460,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	0,002	0,580	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,520	19,680	0,044	0,440	2,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в инкл.	200	22,400	90,000	0,020	2,000	14,000	8,000	2,800					
	Итого за Завтрак	610,000	26,087	13,579	639,219	0,190	4,526	83,380	1,560	195,780	350,040	61,310	5,368	
			Обед											
108	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	22,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
229	Суп картофельный с капустой на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,592	17,896	1,174	
150	Рыба, тушенная с овощами	90	12,197	5,700	106,019	0,093	1,813	209,010	2,561	38,610	190,670	46,755	0,988	
128	Картофельное пюре	180	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,310	1,332	
342	Компот ассорти	180	0,198	12,552	57,240	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,056	
		30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржане-пшеничный	700,000	28,467	23,411	91,861	705,623	0,532	43,368	434,310	7,240	158,544	455,082	4,930	
	Итого за Обед	700,000	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713	
406	Хлебобулочное изделие	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	0,859	
376	Чай с сахаром	300,000	9,244	11,602	77,636	447,706	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,477	19,275	
	Итого за Среда - 3 7-11 лет	1 650,000	63,798	48,592	271,176	1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	
	День/неделя: Четверг - 3 7-11 лет		Понедник											
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б		У	Ж	У	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
			Б	Ж										
			Завтрак											
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,204	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	
		40	3,040	0,720	19,680	94,000	0,044	0,440	0,400	0,400	8,000	26,000	5,600	
338	Хлеб пшеничный	150	1,350	0,900	12,150	64,500	0,060	90,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450	
	Фрукт. 1шт	590,000	12,887	10,028	85,185	491,371	0,268	91,677	49,400	0,971	181,650	210,220	60,670	
	Итого за Завтрак	590,000	25,680	31,637	86,159	734,064	0,661	23,022	367,902	5,876	173,300	386,253	138,659	
			Обед											
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	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	
274	Зразы рубленные на явля	90	13,217	23,910	315,984	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153	
173	Каша гречневая вязкая	180	4,695	4,122	21,180	160,000	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	0,856	
		30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	700,000	25,680	31,637	86,159	734,064	0,661	23,022	367,902	5,876	173,300	386,253	138,659	
	Итого за Обед	700,000	12,922	14,511	45,176	363,098	0,132	19,800	115,287	4,866	64,219	159,327	22,916	
406	Хлебобулочное изделие	100	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,240	4,950	8,240	0,859	
357	Кисель витаминизированный	200	12,922	14,511	45,176	363,098	0,132	19,800	115,287	4,866	64,219	159,327	22,916	
	Итого за Четверг - 3 7-11 лет	1 630,000	50,889	56,176	240,900	1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	232,176	

**День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	12,210	74,220	2,316	0,859	
376	Чай с сахаром	200	2,000	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,600	4,400	5,604	
	<i>Итого за завтрак</i>	510,000	21,017	30,273	68,302	639,852	0,518	1,774	96,921	4,472	57,399	287,050	107,080	5,604	
	<i>Обед</i>														
71	Нарезка овсяная	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	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,600	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665	
293	Шашлык свиной	300	23,402	13,676	4,483	225,349	0,483	3,174	14,280	212,475	24,174	9,983	24,174	0,983	
304	Пюре из брокколи с картофелем	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	0,565	90,800	248,700	80,470	5,137	0,828	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	4,200	0,828	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,340	
	<i>Итого за обед</i>	710,000	51,197	24,678	98,165	628,981	1,123	21,318	243,106	4,830	180,332	626,611	165,296	10,203	
	<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	188,713	15,516	1,483	0,483	
	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	
	<i>Итого за полдник</i>	300,000	16,356	18,681	76,315	544,566	0,194	43,885	6,130	27,987	292,713	43,516	1,683	0,683	
	<i>Итого за Пятница - 3 7-11 лет</i>	1 550,000	88,570	73,632	242,782	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,690	

**День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,777	19,533	0,435	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	6,550	9,120	4,880	0,883	0,883	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,600	4,400	0,440	
	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	3,300	
	<i>Итого за завтрак</i>	590,000	9,967	6,682	80,705	428,432	0,174	18,000	36,580	1,248	165,681	168,897	45,903	5,058	
	<i>Обед</i>														
71	Отгуры свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	
82	Курица из свежей лапты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830	0,830	
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	6,840	6,840	4,905	0,192	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840	
	<i>Итого за обед</i>	700,000	23,551	24,223	94,681	694,397	0,439	24,868	491,792	6,005	100,122	351,470	95,287	4,592	
	<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	14,222	1,741	1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859	
	<i>Итого за полдник</i>	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,517	92,344	18,622	2,600	
	<i>Итого за Суббота - 3 7-11 лет</i>	1 590,000	41,750	42,005	239,496	1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050	

**День/неделя: Воскресенье - 3 7-11 лет**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	<i>Завтрак</i>														
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
	Пенные	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,300	1,750	14,500	45,000	10,000	10,000	1,050	
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	56,550	1,535	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,600	4,400	0,440	
	<i>Итого за завтрак</i>	500,000	16,018	22,395	113,252	716,279	0,311	1,100	82,000	2,483	168,260	295,020	76,550	3,904	
	<i>Обед</i>														
71	Промолоты свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,056	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
88/2011	Щи из свежей лапты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723	
	Бриоль	90	23,953	7,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135	
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	0,994	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840	
	<i>Итого за обед</i>	710,000	37,669	33,586	102,627	878,768	0,571	35,856	416,792	8,675	168,570	423,893	89,528	5,598	
	<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,404	372,597	0,160	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352	1,352	
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	6,550	9,120	4,880	0,883	0,883	
	<i>Итого за полдник</i>	300,000	10,158	7,550	79,657	427,345	0,162	1,700	23,905	3,581	31,336	109,498	20,492	2,235	
	<i>Итого за Воскресенье - 3 7-11 лет</i>	1 540,000	63,825	65,531	295,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737	



Возрастная группа 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Понедельник - 1	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704		
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398		
Среда - 1	76,479	59,146	264,826	1 908,546	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496		
Четверг - 1	77,504	66,219	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139	13,096		
Пятница - 1	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779		
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119	1 825,475	0,946	33,243	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006		
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,163	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,576	206,034	14,674		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,243	263,515	1 828,377	1 828,377	1,045	56,584	534,564	13,164	435,261	885,686	212,479	12,879		
Понедельник - 2	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840		
Вторник - 2	63,300	43,717	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741		
Среда - 2	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575		
Четверг - 2	54,865	56,044	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539		
Пятница - 2	59,879	70,391	310,829	2 118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	529,271	922,365	204,592	11,751		
Суббота - 2	48,894	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853		
Воскресенье - 2	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,129		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,471	56,165	256,101	1 765,383	0,954	59,465	530,790	13,377	414,992	835,039	198,585	12,356		
Понедельник - 3	59,813	60,667	269,913	1 872,762	1,150	42,960	394,852	11,423	693,412	957,365	234,715	15,223		
Вторник - 3	61,381	56,319	257,745	1 767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691		
Среда - 3	63,798	48,592	271,176	1 792,548	0,847	134,939	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870		
Четверг - 3	50,889	56,176	240,900	1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639		
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490		
Суббота - 3	41,730	42,005	239,496	1 505,704	0,658	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	11,050		
Воскресенье - 3	63,875	63,531	298,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,759	368,166	828,411	186,570	11,737		
СРЕДНЕЕ за 3 недели	61,429	57,375	258,935	1 807,897	1,092	54,737	521,889	12,995	438,628	889,111	219,455	13,386		
ИТОГО среднее за 3 недели	59,840	57,071	259,517	1 800,532	1,030	56,929	529,081	13,162	429,627	869,945	209,173	12,874		
Норма СанПин	53,9	55,3	235	1 645	0,84	42	490	8,4	770	770	175	8,4		

Возрастная группа 7-11 лет	Завтрак			Итого за день
	Обед	Подлник	Ужин	
Понедельник - 1	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 1	640,000	700,000	300,000	1 640,000
Воскресенье - 1	590,000	770,000	300,000	1 660,000
Понедельник - 2	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Суббота - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Воскресенье - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 3	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Среда - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 3	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Пятница - 3	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 3	590,000	700,000	300,000	1 590,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 3 недели	556	713	300	1 569
Норма СанПин	500	700	300	1 500