

СОГЛАСОВАНО

Директор

И. П. Перевалова

«06»

октября

2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

[Signature]
Г. В. Фионов

«05»

ноября

2023г.



Примерное циклическое двенадцатидневное меню для организации питания обучающихся с сахарным диабетом

Левченко И. И.

г. Красноярск
2023 г.

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж										У	
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	12,700	11,500	0,700	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
174	Каша рисовая молочная с маслом без сахара	5,448	5,656	37,723	0,069	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527			
376	Чай без сахара	0,200	0,051	13,043	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	3,500	0,500	23,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	Итого за Завтрак	21,848	17,707	74,466	0,195	285,500	1,642	191,130	377,190	55,420	4,486			
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	0,420	0,060	1,140	0,018	4,200	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300			
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	4,314	4,774	11,887	0,081	20,450	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869			
260	Гуляш из птицы	16,457	6,346	133,081	0,062	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273			
128	Капуста тушеная	3,249	3,833	23,153	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332			
377	Чай с лимоном без сахара	0,236	0,055	12,165	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880			
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	29,506	16,298	84,276	0,489	56,898	5,458	128,293	371,114	144,884	5,824			
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	8,012	10,749	51,067	0,124	2,933	31,937	4,680	84,104	14,222	1,741			
376	Чай без сахара	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	8,212	10,800	64,110	0,125	3,033	32,437	4,680	92,344	18,622	2,600			
	Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 540,000	59,566	44,805	0,809	61,266	542,189	11,780	348,934	840,648	218,926			

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж										У	
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	13,692	10,997	45,892	0,119	0,200	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358			
377	Чай с лимоном без сахара	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукт (яблоки)	0,480	0,480	11,760	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640			
	Итого за Завтрак	17,448	11,852	90,495	0,201	13,900	1,838	304,660	267,870	43,370	5,321			
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	2,199	4,459	4,664	0,012	5,343	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796			
96	Рассольник московский	4,658	4,125	14,427	0,075	7,825	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822			
268	Котлеты рубленые из мяса	13,728	13,533	15,440	0,124	0,563	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476			
348	Соус томатный	0,490	0,780	2,705	0,011	1,902	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298			
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
349	Компот из сухофруктов без сахара	0,054	0,018	12,894	0,001	0,079	3,042	2,623	1,782	1,400	0,085			
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Итого за Обед	30,654	28,267	100,560	0,536	15,832	5,469	176,182	450,744	144,985	7,163			
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	8,828	10,697	49,042	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	1,463			
	Напиток из плодов шиповника	1,100	0,200	24,400	0,020	4,000	0,200		14,000	8,000	0,600			
	Итого за Полдник	9,928	10,897	73,442	0,154	24,800	31,937	4,886	48,982	115,314	2,063			
	Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 610,000	58,030	264,497	0,891	54,532	349,051	12,193	529,824	833,928	216,670			

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж										У	
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153		2,153	160,100	20,770	160,100	21,200	1,094
128	Каша перловая с овощами	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440		8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	23,912	20,000	67,726	547,711	0,380	30,195	28,500	2,663	79,040	300,160	69,910	3,875
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
291	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого за Обед	700,000	24,015	36,223	102,071	796,985	0,663	17,151	594,502	6,696	78,946	338,744	92,381	5,032
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626
	Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 510,000	60,064	68,616	261,957	1 880,351	1,208	44,746	1 282,272	14,602	195,946	772,421	188,169	11,675

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж										У	
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Итого за Завтрак	520,000	29,553	35,459	49,298	638,829	0,241	14,571	533,480	2,820	223,800	472,350	53,320	8,760
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого за Обед	700,000	27,191	12,796	83,110	518,899	0,453	49,287	207,615	5,405	98,589	331,857	132,226	4,881
<i>Полдник</i>														
415	Крепдель школьный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
	Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 520,000	73,400	70,985	214,784	1 751,564	0,928	67,558	967,009	15,928	592,876	1 109,679	234,757	15,489

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 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>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Яйцо отварное	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
175	Каша молочная "Дружба" без сахара	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	500,000	15,833	21,179	93,214	517,659	0,179	1,469	85,100	0,939	335,200	311,960	54,110	2,335
<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	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099			0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
398	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	770,000	37,973	30,230	126,112	913,779	0,654	166,077	591,292	8,259	142,846	409,404	96,076	6,195
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,822	10,821	64,739	374,113	0,157	6,966	32,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322
	Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 570,000	62,628	62,230	284,065	1 805,551	0,990	174,512	708,829	13,840	513,791	834,290	174,607	10,852

День/неделя: Суббота - 1 неделя от 7 до 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>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
392	Вареники с творогом	210	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
382	Какао с молоком без сахара	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	9,880	18,320	56,522	431,630	0,134	1,300	100,120	1,332	145,520	174,200	41,800	1,979
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
101	Суп из рыбных консервов	200	5,112	7,465	17,238	139,234	0,109	15,305	200,032	1,875	17,016	56,824	22,966	0,859
260	Гуляш из мяса	90	15,103	14,970	7,346	205,716	0,063	2,672	5,768	1,807	17,940	160,473	22,270	2,460
128	Капуста тушеная	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	740,000	29,048	31,243	96,717	749,808	0,526	49,592	985,300	5,908	120,686	401,979	116,136	7,284
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175			59,400	32,250	129,415	17,783	1,767
	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,500
	Итого за Полдник	300,000	13,403	12,957	102,033	576,059	0,195	4,000		5,510	32,250	143,415	25,783	2,367
	Итого за Суббота - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 540,000	52,197	58,886	248,727	1 697,019	0,846	55,692	402,821	11,044	295,996	714,973	176,329	11,323

День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 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	Mg	Fe		
															Б	Ж
<i>Завтрак</i>																
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
173	Каша пшеничная молочная без сахара	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 без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400		0,859	
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200		0,480	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800		2,640	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>12,358</i>	<i>15,265</i>	<i>89,087</i>	<i>546,679</i>	<i>0,337</i>	<i>13,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,213</i>	<i>172,560</i>	<i>261,220</i>	<i>76,950</i>		<i>5,554</i>	
<i>Обед</i>																
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400		0,300	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486		0,963	
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740		2,363	
377	Чай с лимоном без сахара	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880		0,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000		0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200		0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,373</i>	<i>12,833</i>	<i>82,381</i>	<i>517,673</i>	<i>0,454</i>	<i>50,908</i>	<i>205,153</i>	<i>5,376</i>	<i>102,516</i>	<i>339,195</i>	<i>135,706</i>		<i>5,676</i>	
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315		1,463	
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400		0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,028</i>	<i>10,748</i>	<i>62,085</i>	<i>364,143</i>	<i>0,135</i>	<i>20,900</i>	<i>32,437</i>	<i>4,686</i>	<i>53,932</i>	<i>109,554</i>	<i>24,715</i>		<i>2,322</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>48,893</i>	<i>42,480</i>	<i>240,098</i>	<i>1 488,973</i>	<i>0,935</i>	<i>84,408</i>	<i>1 056,089</i>	<i>12,981</i>	<i>331,468</i>	<i>714,590</i>	<i>244,761</i>		<i>13,839</i>	

День/неделя: Вторник - 2 неделя от 7 до 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	Mg	Fe		
															Б	Ж
<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 без сахара	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880		0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000		0,550	
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	2,200	0,700	0,700	5,800	18,000	4,000		0,420	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>25,887</i>	<i>11,263</i>	<i>91,031</i>	<i>554,529</i>	<i>0,187</i>	<i>6,126</i>	<i>280,760</i>	<i>4,638</i>	<i>48,160</i>	<i>278,440</i>	<i>111,800</i>		<i>3,771</i>	
<i>Обед</i>																
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790		0,607	
96	Рассольник московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326		0,822	
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563	0,325	29,613	130,328	17,489	1,476		1,476	
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260		0,298	
202	Рожки открытые	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	0,910	19,340	53,160	9,720		0,994	
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240		0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000		0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200		0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>30,818</i>	<i>27,162</i>	<i>125,955</i>	<i>855,733</i>	<i>0,500</i>	<i>17,410</i>	<i>982,512</i>	<i>6,444</i>	<i>125,669</i>	<i>359,084</i>	<i>84,025</i>		<i>6,195</i>	
<i>Полдник</i>																
415	Крендель школьный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516		1,483	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000		0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>		<i>1,683</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>73,227</i>	<i>57,521</i>	<i>292,817</i>	<i>1 943,620</i>	<i>0,912</i>	<i>28,036</i>	<i>747,187</i>	<i>17,079</i>	<i>441,856</i>	<i>938,375</i>	<i>237,646</i>		<i>11,507</i>	

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

№ реч.	Наименование дней недели, блю	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>																
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
173	Каша геркулесовая без сахара	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247		
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	500,000	17,911	17,602	80,582	553,829	0,271	1,560	106,500	1,800	362,230	380,390	77,120	3,226		
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465		
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603		
289	Рагу овощное из пшны	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339		
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Обед	700,000	29,275	14,473	85,355	545,239	0,442	34,337	746,124	6,431	86,769	332,806	134,761	4,662		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741		
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600		
	Итого за Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет	1 500,000	54,898	38,826	224,986	1 433,673	0,818	37,030	742,432	11,138	476,810	796,781	226,808	10,323		

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

№ реч.	Наименование дней недели, блю	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	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150		
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,835	16,657	25,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	540,000	20,016	21,184	79,650	532,491	0,355	9,198	117,413	4,305	56,811	281,925	112,214	5,218		
<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	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816		
229	Рыба, тушеная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799		
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
398	Напиток из плодов шиповника без сахара	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Обед	740,000	30,901	27,582	107,374	709,467	0,527	165,988	770,232	7,952	142,706	458,824	134,426	5,175		
<i>Полдник</i>																
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175			59,400	5,310	32,250	129,415	1,767		
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626		
	Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет	1 580,000	63,420	61,574	277,700	1 769,405	1,058	175,286	947,545	17,567	236,717	878,404	268,823	13,019		

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	Y									
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная без сахара	170	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Итого за Завтрак	530,000	28,547	15,517	79,663	580,209	0,197	12,800	92,700	2,120	228,270	349,620	55,270	5,098
<i>Обед</i>														
71	Огуры свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160			0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	770,000	32,016	26,750	90,336	714,070	0,577	26,751	242,444	5,387	109,806	420,776	144,214	6,332
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	Итого за Полдник	300,000	9,722	10,970	76,096	422,725	0,176	10,866	31,937	4,842	30,795	118,686	28,021	2,063
	Итого за Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет	1 600,000	70,785	57,286	251,156	1 769,274	0,970	52,317	509,710	14,122	370,571	897,841	231,200	13,658

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	Y									
<i>Завтрак</i>														
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
382	Каша пшеничная молочная без сахара	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Итого за Завтрак	500,000	15,428	23,506	112,972	722,701	0,194	2,535	100,500	2,722	266,180	308,450	61,720	2,216
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
392	Пельмени с маслом	180	12,960	40,100	45,060	596,200	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	680,000	23,088	47,804	105,096	925,762	0,253	11,325	411,962	3,580	62,886	143,824	42,741	3,134
<i>Полдник</i>														
415	Крендель школьный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	10,756	13,732	80,958	489,954	0,155	0,100	43,785	5,930	31,737	116,953	19,916	2,342
	Итого за Суббота - 2 неделя от 7 до 11 лет	1 480,000	48,772	80,993	293,965	2 086,147	0,582	12,060	413,618	10,459	359,103	560,468	120,682	7,527

Возрастная группа от 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Понедельник - 1 неделя	59,566	44,805	22,852	1 503,498	0,809	61,266	542,189	11,780	348,934	840,648	218,926	12,910					
Вторник - 1 неделя	58,030	51,016	264,497	1 718,219	0,891	54,532	349,051	12,193	529,824	833,928	216,670	14,547					
Среда - 1 неделя	60,064	68,616	261,957	1 880,351	1,208	44,746	1 282,272	14,602	195,946	772,421	188,169	11,675					
Четверг - 1 неделя	73,400	70,985	214,784	1 751,564	0,928	67,558	967,009	15,928	592,876	1 109,679	234,757	15,489					
Пятница - 1 неделя	62,628	62,230	284,065	1 805,551	0,990	174,512	708,829	13,840	513,791	834,290	174,607	10,852					
Суббота - 1 неделя	52,197	58,886	248,727	1 697,019	0,846	55,692	402,821	11,044	295,996	714,973	176,329	11,323					
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,981	59,423	249,480	1 726,034	0,945	76,384	708,695	13,231	412,895	850,990	201,576	12,799					
Понедельник - 2 неделя	48,893	42,480	240,098	1 488,973	0,935	84,408	1 056,089	12,981	331,468	714,590	244,761	13,839					
Вторник - 2 неделя	73,227	57,521	292,817	1 943,620	0,912	28,036	747,187	17,079	441,856	938,375	237,646	11,507					
Среда - 2 неделя	54,898	38,826	224,986	1 433,673	0,818	37,030	742,432	11,138	476,810	796,781	226,808	10,323					
Четверг - 2 неделя	63,420	61,574	277,700	1 769,405	1,058	175,286	947,545	17,567	236,717	878,404	268,823	13,019					
Пятница - 2 неделя	70,785	57,286	251,156	1 769,274	0,970	52,317	509,710	14,122	370,571	897,841	231,200	13,658					
Суббота - 2 неделя	48,772	80,993	293,965	2 086,147	0,582	12,060	413,618	10,459	359,103	560,468	120,682	7,527					
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	59,999	56,447	263,454	1 748,515	0,879	64,856	736,097	13,891	369,421	797,743	221,653	11,646					
ИТОГО среднее за 2 недели	60,490	57,935	256,467	1 737,275	0,912	70,620	722,396	13,561	391,158	824,367	211,615	12,223					
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2					

Возрастная группа от 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдни к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1 520,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Суббота - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Среда - 2 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Четверг - 2 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 неделя	530,000	770,000	300,000	1 600,000
Суббота - 2 неделя	500,000	680,000	300,000	1 480,000
ИТОГО среднее за 2 недели	518	732	300	1 550
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции			Б	Ж	У	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		Б	Ж												У	В1
<i>Завтрак</i>																
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
174	Каша рисовая молочная без сахара	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656			
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	Итого за Завтрак	550,000	23,252	19,132	84,029	601,479	0,213	294,300	1,692	220,970	414,090	63,780	4,615			
<i>Обед</i>																
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500			
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108			
260	Гуляш из птицы	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424			
128	Капуста тушеная	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589			
377	Чай с лимоном без сахара	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	890,000	34,252	19,013	104,114	686,361	0,613	71,239	6,250	163,569	449,350	175,582	7,061			
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	36,848	126,175	21,336	2,612			
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	41,798	134,415	25,736	3,471			
	Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше	1 790,000	69,723	54,325	277,798	1 841,567	1,013	77,386	14,965	426,337	997,855	265,098	15,147			

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции			Б	Ж	У	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
		Б	Ж												У	В1
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	1,280	88,400	302,480	245,140	24,560			
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640			
	Итого за Завтрак	560,000	19,006	13,451	95,443	584,490	0,213	13,924	1,968	336,230	293,460	45,840	5,465			
<i>Обед</i>																
50	Салат из свежесыры	100	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327			
96	Рассольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972			
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	1,377	33,300	145,300	19,630	1,655			
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298			
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	2,623	1,782	1,400	0,085			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Обед	920,000	36,593	35,051	123,034	932,940	0,658	21,525	7,138	243,861	558,278	179,969	8,884			
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202			
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	8,000	0,600			
	Итого за Полдник	350,000	14,357	16,253	98,379	568,218	0,221	35,300	7,233	73,807	166,574	38,616	2,802			
	Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше	1 830,000	69,956	64,755	316,856	2 085,648	1,092	70,749	16,339	653,898	1 018,312	264,425	17,151			

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порции	лотции	Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
71	Огурцы свежие порционные	30		0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100		19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238	
128	Капуста тушеная	180		3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
376	Чай без сахара	200		0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40		3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	550,000		26,599	22,277	74,053	604,501	0,437	35,834	33,100	2,720	88,450	338,370	79,370	4,276	
Обед																
67	Винегрет овощной	100		1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775	
103	Суп картофельный с вермишелью	250		4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710	
265	Шов из мяса	250		17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,720	2,462	
349	Компот из свежих яблок без сахара	180		0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	40		3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40		3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	860,000		30,227	48,794	129,255	1032,157	0,857	23,223	815,662	9,837	102,392	435,785	121,563	6,335	
Полдник																
424	Булочка домашняя	150		18,455	19,136	116,450	711,089	0,262			89,100	48,375	194,123	26,674	2,650	
376	Чай без сахара	200		0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	350,000		18,655	19,187	129,493	764,477	0,263	0,100	89,600	7,966	53,325	202,363	31,074	3,509	
	Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше	1 760,000		74,843	89,231	335,063	2 411,383	1,537	54,544	1 917,332	20,260	245,271	968,717	237,750	14,354	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порции	лотции	Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
210	Масло порционно	10		0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	2,400	3,000		0,020	
377	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	
	Чай с лимоном без сахара	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	
338	Хлеб пшеничный	40		3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (яблоки)	120		0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
	Итого за Завтрак	570,000		38,073	44,863	50,801	763,649	0,293	14,857	696,880	3,642	284,540	611,510	63,840	10,334	
Обед																
71	Огурцы свежие порционные	100		0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250		4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177	
259	Жаркое по-домашнему	250		22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954	
349	Компот из сухофруктов без сахара	180		0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
	Хлеб ржано-пшеничный	40		3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40		3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	860,000		33,917	16,132	103,508	648,217	0,583	63,558	264,178	6,810	128,286	422,790	170,071	6,276	
Полдник																
415	Крендель школьный	150		15,961	22,640	109,869	706,392	0,232			67,440	40,733	165,039	23,395	2,273	
	Снежок	200		5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
	Итого за Полдник	350,000		21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,039	53,395	2,473	
	Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше	1 780,000		94,408	95,719	282,201	2 313,690	1,203	83,478	1 319,529	23,340	698,466	1 402,661	293,753	19,358	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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>													
	Сыр порционный	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200			
	Яйцо отварное	1,800	8,800	88,000											
175	Каша молочная "Дружба" без сахара	7,293	8,203	42,429	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
376	Чай без сахара	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Итого за Завтрак	17,293	22,674	101,872	0,212	1,768	93,700	0,976	364,650	349,110	62,980	2,531			
		<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	1,444	5,099	14,490	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
102	Суп картофельный с горохом	8,872	5,657	22,143	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	19,245	17,131	12,942	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238			
348	Соус томатный	0,490	0,780	2,705	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298			
202	Рожки отварные	7,742	4,537	49,417	0,120			1,100	21,860	63,900	11,640	1,188			
398	Напиток из плодов шиповника без сахара	0,476	0,196	16,742	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450			
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Обед	44,709	35,040	157,439	0,811	177,917	875,292	9,638	178,556	496,194	122,176	7,577			
		<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с картофельной начинкой	12,949	16,163	77,961	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202			
376	Чай без сахара	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	13,149	16,214	91,004	0,235	10,500	48,420	6,967	51,477	165,874	34,576	3,061			
	Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше	1 820,000	75,151	73,928	350,315	2 199,414	1 017,412	17,581	594,663	1 011,178	219,732	13,169			

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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>													
	Масло порционное	0,080	7,250	0,130	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020			
392	Вареники с творогом	0,080	7,250	0,130	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020			
382	Какао с молоком без сахара	3,880	3,100	18,182	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019			
	Хлеб ржано-пшеничный	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	9,880	18,320	56,522	0,134	1,300	100,120	1,332	145,520	174,200	41,800	1,979			
		<i>Обед</i>													
65	Салат из моркови с яблоком	0,919	6,157	12,785	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009			
106	Суп из рыбных консервов	6,315	9,285	20,572	0,133	18,655	180,032	2,314	22,396	69,234	27,546	1,061			
260	Гуляш из мяса	14,961	15,257	8,121	0,064	2,852	6,080	2,035	17,350	159,290	22,320	2,445			
128	Капуста тушеная	3,904	4,745	27,818	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589			
376	Чай без сахара	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Обед	32,739	37,135	120,341	0,655	61,051	1470,212	7,901	149,766	466,344	143,426	8,570			
		<i>Полдник</i>													
424	Булочка домашняя	18,455	19,136	116,450	0,262	4,000	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650			
	Напиток из плодов шиповника без сахара	1,100	0,200	24,400	0,020			0,200		14,000	8,000	0,600			
	Итого за Полдник	19,555	19,336	140,850	0,282	4,000	89,100	8,166	48,375	208,123	34,674	3,250			
	Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше	61,955	68,734	306,828	1,056	67,701	429,431	14,557	339,650	841,146	207,710	13,240			

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж									В1
<i>Завтрак</i>												
173	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
376	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870
	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400
338	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800
	Итого за Завтрак	620,000	14,586	17,044	100,941	619,229	0,401	13,725	85,500	1,262	206,310	314,310
<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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934
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
377	Чай с лимоном без сахара	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600
	Итого за Обед	860,000	34,099	16,169	102,779	646,991	0,584	65,179	261,716	6,781	132,213	430,128
<i>Полдник</i>												
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400
	Итого за Полдник	350,000	13,457	16,104	87,022	519,606	0,202	31,400	48,420	7,033	78,757	160,814
	Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше	1 830,000	62,361	55,374	301,627	1 886,506	1,202	108,954	1 625,637	17,918	421,291	912,773

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж									В1
<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
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
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	0,550	32,500	7,000
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	2,200	0,700	5,800	18,000	4,000
	Итого за Завтрак	550,000	31,059	13,960	101,038	636,009	0,214	6,695	343,050	5,812	52,430	135,260
<i>Обед</i>												
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520
96	Рассольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	3,377	1,377	33,300	145,300
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600
	Итого за Обед	920,000	36,094	33,361	154,883	1 045,508	0,623	21,791	1527,662	8,480	153,506	432,824
<i>Полдник</i>												
415	Крендель школьный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000
	Итого за Полдник	350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,039
	Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше	1 820,000	89,352	75,988	372,928	2 482,661	1,149	34,899	999,182	24,338	487,565	1 125,854