

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В. Шихматов №3 "Магист"

М.П. Давидов

2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная

«ОН» *М.В. Шихматов* №3 "Магист"

2024г.



Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и

энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего

питания учащихся общеобразовательных учреждений

г.Красноярск

День/неделя: Понедельник - I неделя от 6 до 11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
204	Рожок отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
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 (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,440	
	Итого за Завтрак	540,000	17,412	11,848	90,375	542,540	0,200	12,300	78,000	1,830	303,060	260,990	42,890	5,297	
	Обед														
82	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420	
289	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,126	4,175	10,953	84,728	0,061	13,427	158,914	1,607	32,520	58,149	17,302	0,975	
348	Рагу овощное из птицы	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	
	Компот из яблоков	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	700,000	30,343	12,327	86,836	544,614	0,476	42,760	570,534	5,409	110,900	360,629	146,027	5,096	
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,383	
	Итого за Понедельник	300,000	10,804	10,804	64,230	388,235	0,126	4,633	32,517	4,688	31,111	93,224	19,102	2,624	
	Итого за Вторник - I неделя от 6 до 11 лет	1 540,000	56,003	34,979	241,441	1 475,389	0,802	59,693	681,051	11,927	445,071	720,843	208,019	13,017	

День/неделя: Вторник - I неделя от 6 до 11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070								
174	Капса рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Итого за Завтрак	500,000	23,298	18,957	76,866	571,619	0,215	1,985	295,500	1,642	251,130	422,190	62,420	4,536	
	Обед														
103	Огурца солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360	
234	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	
128	Котлета рыбные	90	15,394	11,329	15,739	194,401	0,165	1,017	34,400	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398	
349	Компот из сухофруктов	150	3,249	3,833	23,133	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
	Хлеб ржано-пшеничный	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 пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	28,185	18,784	94,596	615,661	0,563	37,216	230,274	3,053	151,872	428,834	116,087	4,948	
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200		14,000	8,000	0,600		
	Итого за Понедельник	300,000	9,928	10,897	73,442	412,755	0,134	24,800	31,937	4,886	48,982	115,314	28,315	2,063	
	Итого за Вторник - I неделя от 6 до 11 лет	1 540,000	61,411	48,638	244,904	1 600,035	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547	

День/неделя: Среда - 1 неделя от 6 до 11 лет

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
294	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210
173	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995
377	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
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>														
		510,000	22,826	20,809	69,227	555,740	0,350	4,100	16,580	3,833	59,690	293,570	107,670	5,044
<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
96	Расоляник московский	200	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716
291	Говядина отварная	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
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>														
		700,000	30,117	17,265	100,501	651,379	0,376	19,531	586,104	7,217	86,910	362,039	137,767	4,947
<i>Полдник</i>														
424	Вулочка 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 с сахаром	200	0,200		0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>														
		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
<i>Итого за Среда - 1 неделя от 6 до 11 лет</i>														
		1 510,000	65,446	50,882	260,404	1 734,566	0,902	23,731	662,584	16,360	183,800	793,264	267,620	12,617

День/неделя: Четверг - 1 неделя от 6 до 11 лет

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
382	Кобейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>														
		510,000	32,437	30,664	58,079	642,351	0,278	14,171	512,900	2,712	334,850	550,230	62,440	7,996
<i>Обед</i>														
75	Икра морковная	60	0,940	3,086	6,955	50,243	0,034	4,311	750,840	1,865	15,324	30,887	18,621	0,575
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
290/330	Груди куриные, тушеные в сметанном соусе	90	21,531	5,771	1,312	143,351	0,067	0,028	15,100	1,860	17,662	159,930	78,436	1,318
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,067		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
349	Компот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>														
		740,000	40,104	19,900	114,001	773,514	0,549	12,064	956,772	7,288	132,982	540,471	172,053	6,399
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>														
		300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
<i>Итого за Четверг - 1 неделя от 6 до 11 лет</i>														
		1 550,000	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,957	15,930	736,619	1 387,414	280,009	16,078

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 6 до 11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
	Вафля	40	1,800	8,800		88,000										
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	33,510	0,796		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910		
	Батон	40	2,800		18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
<i>Итого за Завтрак</i>																
		500,000	15,855	21,185	80,248	465,956	0,179	1,480	85,155	0,939	335,745	312,866	54,594	2,386		
<i>Обед</i>																
50	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796		
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801		
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,085	17,580	17,578	275,702	0,132	1,188	61,520	3,214	35,310	136,490	20,070	1,614		
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150		
	Хлеб ржано-пшеничный	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>																
		770,000	31,846	31,224	126,234	893,602	0,478	29,256	262,111	7,838	184,543	366,901	79,172	5,525		
<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		
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,071	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909		
<i>Итого за Полдник</i>																
		300,000	10,272	12,071	67,139	401,113	0,177	7,616	42,437	4,642	95,745	157,926	31,421	2,372		
<i>Итого за Пятница - 1 неделя от 6 до 11 лет</i>																
		1 570,000	57,973	64,480	273,621	1 760,671	0,834	38,352	389,703	13,419	616,033	837,693	165,187	10,283		
<i>День/неделя: Суббота - 1 неделя от 6 до 11 лет</i>																
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
395	Вареники с творогом	210	10,080	25,250	70,130	548,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
<i>Итого за Завтрак</i>																
		500,000	19,880	36,320	126,522	913,630	0,134	1,300	100,120	1,332	145,520	174,200	41,800	1,979		
<i>Обед</i>																
	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,840	5,670	20,269	138,312	0,102	13,405	170,031	1,060	23,153	99,846	27,106	1,401		
260	Гуляш из мяса (говядина)	90	15,133	15,415	7,711	211,411	0,064	2,752	6,080	2,037	17,130	160,590	22,400	2,464		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540			
	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>																
		740,000	32,661	26,894	116,162	800,754	0,446	25,877	192,111	4,387	89,063	448,686	112,226	6,562		
<i>Полдник</i>																
410	Вареники с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600			
<i>Итого за Полдник</i>																
		300,000	8,751	10,644	100,062	522,752	0,135	4,267	28,612	4,774	26,122	94,827	22,729	2,308		
<i>Итого за Суббота - 1 неделя от 6 до 11 лет</i>																
		1 540,000	61,292	73,858	342,746	2 237,136	0,715	31,444	320,843	10,493	260,705	717,713	176,755	10,849		

День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 6 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001											
376	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	2,400	3,000	0,020					
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	56,550	1,535				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				7,600	26,000	4,400	0,859				
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	1,760	56,400	0,036	12,000	0,240	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>5,534</i>				
<i>Обед</i>																		
<i>Понедельник</i>																		
101	Суп картофельный с крутой	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	12,065	150,894	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
596	Азу из говядины	200	4,203	2,400	14,452	83,118	0,093	12,065	5,260	1,038	15,250	63,139	18,052	0,823				
491	Компот из ягод замороженных (чер смородина)	180	13,278	15,205	27,786	276,221	0,192	26,814	3,192	33,820	189,850	46,140	2,961					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275				
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,511</i>	<i>24,307</i>	<i>91,675</i>	<i>650,924</i>	<i>0,455</i>	<i>79,199</i>	<i>159,214</i>	<i>6,636</i>	<i>108,050</i>	<i>338,129</i>	<i>94,972</i>	<i>5,649</i>				
<i>Понедельник</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				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	<i>Итого за Понедельник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,064</i>	<i>10,752</i>	<i>62,205</i>	<i>365,503</i>	<i>0,136</i>	<i>22,500</i>	<i>32,517</i>	<i>4,694</i>	<i>55,532</i>	<i>110,434</i>	<i>25,195</i>	<i>2,346</i>				
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя от 6 до 11 лет</i>																		
			<i>1 570,000</i>	<i>44,933</i>	<i>50,324</i>	<i>242,967</i>	<i>1 563,106</i>	<i>0,928</i>	<i>115,099</i>	<i>268,231</i>	<i>12,543</i>	<i>336,142</i>	<i>709,783</i>	<i>197,117</i>	<i>13,529</i>			

День/неделя: Вторник - 2 неделя от 6 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
52	Свежая отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420				
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	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					
	Леченье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>26,127</i>	<i>11,263</i>	<i>93,101</i>	<i>563,829</i>	<i>0,184</i>	<i>7,026</i>	<i>272,360</i>	<i>4,638</i>	<i>54,160</i>	<i>282,340</i>	<i>114,200</i>	<i>4,041</i>				
<i>Обед</i>																		
<i>Понедельник</i>																		
40	Салат картофельный с морковью и	60	2,575	5,120	6,129	81,054	0,061	7,170	330,000	1,736	15,390	53,346	15,492	0,719				
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,203	5,284	13,925	110,711	0,087	9,469	161,294	2,201	34,590	82,939	22,852	1,043				
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,743	13,545	15,594	230,371	0,124	0,600		1,326	29,740	130,630	17,550	1,480				
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994				
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	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	12,000	0,330					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,059</i>	<i>29,025</i>	<i>119,552</i>	<i>853,947</i>	<i>0,542</i>	<i>26,971</i>	<i>507,553</i>	<i>6,707</i>	<i>139,229</i>	<i>384,797</i>	<i>87,355</i>	<i>6,485</i>				
<i>Понедельник</i>																		
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Понедельник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,933</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>				
<i>Итого за Вторник - 2 неделя от 6 до 11 лет</i>																		
			<i>1 540,000</i>	<i>69,942</i>	<i>54,020</i>	<i>293,611</i>	<i>0,881</i>	<i>34,097</i>	<i>823,698</i>	<i>17,275</i>	<i>225,126</i>	<i>784,090</i>	<i>221,471</i>	<i>12,868</i>				

День/неделя: Среда - 2 неделя от 6 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe												
<i>Завтрак</i>																										
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200												
	Капуста геркулесовая	200	6,671	11,611		249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247												
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301		15,443	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909												
	Батон	40	2,800	0,400		18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480												
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320		19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440												
<i>Итого за Завтрак</i>															500,000	19,361	18,852	82,982	0,291	2,210	116,500	1,800	422,230	425,390	84,120	3,276
<i>Обед</i>																										
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109		58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465												
113	Суп-лапша домашняя	200	3,943	4,700		11,327	0,025	1,065	150,894	1,026	9,510	26,739	3,902	0,298												
260	Гуляш из говядины	90	16,457	6,346		6,681	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273												
173	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122		21,180	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516												
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196		16,742	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450												
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990		14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840												
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330												
<i>Итого за Обед</i>															740,000	31,321	20,703	91,381	0,448	149,718	433,254	7,071	84,460	353,239	171,157	6,172
<i>Полдник</i>																										
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749		51,067	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741												
	Сок	200	1,100	0,200		24,400	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600												
<i>Итого за Полдник</i>															300,000	9,112	10,949	75,467	0,144	6,933	31,937	4,880	24,561	98,104	22,222	2,341
<i>Итого за Среда - 2 недели от 6 до 11 лет</i>															1 540,000	59,794	50,504	249,830	0,883	158,861	601,691	13,751	531,251	876,753	277,499	11,789
<i>День/неделя: Четверг - 2 недели от 6 до 11 лет</i>																										
<i>Завтрак</i>																										
71	Омурчи свежие порционные	30	0,210	0,030		3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150												
279	Терфегия мясная с томатным соусом	120	11,703	13,861		22,075	0,136	4,642	91,796	2,265	22,338	120,994	22,263	1,165												
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656		40,944	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994												
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055		13,163	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	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440												
<i>Итого за Завтрак</i>															540,000	21,603	17,922	96,432	0,290	8,442	117,376	3,653	61,328	218,274	46,663	3,632
<i>Обед</i>																										
25	Салат "Степной"	60	1,107	5,120		62,17	0,048	6,250	280,650	2,307	12,510	31,240	14,300	0,448												
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,038	3,184		9,125	0,066	15,746	159,174	1,193	27,970	53,589	14,652	0,745												
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13,037	13,275		3,119	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799												
171	Капша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279		33,072	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567												
54-12х-	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069		7,416	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296												
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990		14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840												
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330												
<i>Итого за Обед</i>															740,000	27,258	28,157	88,199	0,409	63,529	714,344	8,041	120,266	415,971	124,622	4,025
<i>Полдник</i>																										
424	Вулочка домашняя	100	12,303	12,757		77,633	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767												
	Снежок	200	5,600	5,000		9,400	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200												
<i>Итого за Полдник</i>															300,000	17,903	17,757	87,033	0,235	1,800	99,400	5,310	274,250	317,415	47,783	1,967
<i>Итого за Четверг - 2 недели от 6 до 11 лет</i>															1 580,000	66,764	63,836	271,664	0,934	73,771	931,120	17,004	455,844	951,660	219,068	9,624
<i>День/неделя: Пятница - 2 недели от 6 до 11 лет</i>																										

	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	56,003	34,979	241,441	1 475,389	0,802	59,693	681,051	11,927	445,071	720,843	208,019	13,017
Вторник - 1 неделя	61,411	48,638	244,904	1 600,035	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547
Среда - 1 неделя	65,446	50,882	260,404	1 734,566	0,902	23,731	662,584	16,360	183,800	793,264	267,620	12,617
Четверг - 1 неделя	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,957	15,930	736,619	1 387,414	280,009	16,078
Пятница - 1 неделя	57,973	64,480	273,621	1 760,671	0,834	38,352	389,703	13,419	616,033	837,693	165,187	10,283
Суббота - 1 неделя	61,292	73,858	342,746	2 237,136	0,715	31,444	320,843	10,493	260,705	717,713	176,755	10,849
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	65,137	57,014	268,752	1 794,205	0,871	40,876	694,142	12,952	449,035	903,878	217,402	12,399
Понедельник - 2 неделя	44,933	50,324	242,967	1 563,106	0,928	115,099	268,231	12,543	336,142	709,783	197,417	13,529
Вторник - 2 неделя	69,942	54,020	293,611	1 907,730	0,881	34,097	823,698	17,275	225,126	784,090	221,471	12,868
Среда - 2 неделя	59,794	50,504	249,830	1 613,706	0,883	158,861	601,691	13,751	531,251	876,753	277,499	11,789
Четверг - 2 неделя	66,764	63,836	271,664	1 833,883	0,934	73,771	931,120	17,004	455,844	951,660	219,068	9,624
Пятница - 2 неделя	70,499	50,963	260,584	1 757,572	0,971	69,683	318,231	11,002	499,375	957,775	209,218	12,028
Суббота - 2 неделя	54,073	90,219	273,030	2 098,616	0,673	48,055	498,295	12,000	469,707	639,107	137,669	8,652
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,001	59,978	265,281	1 795,769	0,878	83,261	573,544	13,929	419,574	819,861	210,340	11,415
ИТОГО среднее за 2 недели	63,069	58,496	267,017	1 794,987	0,875	62,069	633,843	13,441	434,305	861,870	213,871	11,907
Норма Санпин	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа от 6 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
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	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 неделя	530,000	740,000	300,000	1 570,000
Суббота - 2 неделя	500,000	680,000	300,000	1 480,000
ИТОГО среднее за 2 недели	517	728	300	1 545
Норма Санпин	500	700	300	1 500

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

№, возраст	Пол	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

№ рецеп.	Наименование пищи, блюда	порции	Завтрак					Обед					Ужин				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502			
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>18,970</i>	<i>13,447</i>	<i>95,323</i>	<i>583,130</i>	<i>0,212</i>	<i>12,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,960</i>	<i>334,630</i>	<i>292,580</i>	<i>45,360</i>	<i>5,441</i>			
82	1. Горшок зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,001	0,110	10,000	0,200	20,000	62,001	21,000	0,700				
289	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,158	5,220	13,693	105,918	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219			
348	Рагу овощное из картофеля	250	23,892	8,231	29,977	261,281	0,237	28,383	513,150	3,575	37,050	248,940	117,480	2,852			
	Компот из яблоков	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	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				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>38,824</i>	<i>15,291</i>	<i>107,433</i>	<i>679,395</i>	<i>0,633</i>	<i>55,507</i>	<i>711,801</i>	<i>6,593</i>	<i>142,391</i>	<i>466,470</i>	<i>186,615</i>	<i>6,523</i>			
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>12,255</i>	<i>16,184</i>	<i>89,775</i>	<i>555,087</i>	<i>0,188</i>	<i>6,100</i>	<i>48,500</i>	<i>7,031</i>	<i>43,398</i>	<i>135,295</i>	<i>26,216</i>	<i>3,495</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 770,000</i>	<i>70,049</i>	<i>44,922</i>	<i>292,531</i>	<i>1 817,612</i>	<i>1,033</i>	<i>73,931</i>	<i>849,201</i>	<i>15,584</i>	<i>520,419</i>	<i>894,345</i>	<i>258,191</i>	<i>15,459</i>			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070										
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656			
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,702</i>	<i>20,382</i>	<i>86,429</i>	<i>628,479</i>	<i>0,233</i>	<i>2,297</i>	<i>304,300</i>	<i>1,692</i>	<i>280,970</i>	<i>459,090</i>	<i>70,780</i>	<i>4,665</i>			
103	Овощи соевые порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600			
234	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			
128	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	215,994	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,553			
349	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589			
	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>32,855</i>	<i>22,454</i>	<i>114,617</i>	<i>741,614</i>	<i>0,687</i>	<i>46,308</i>	<i>280,691</i>	<i>3,876</i>	<i>185,054</i>	<i>507,268</i>	<i>141,518</i>	<i>6,097</i>			
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>14,357</i>	<i>16,253</i>	<i>98,379</i>	<i>568,218</i>	<i>0,221</i>	<i>35,300</i>	<i>47,920</i>	<i>7,233</i>	<i>73,807</i>	<i>166,574</i>	<i>38,616</i>	<i>2,802</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>71,914</i>	<i>59,089</i>	<i>299,425</i>	<i>1 938,311</i>	<i>1,141</i>	<i>83,905</i>	<i>632,911</i>	<i>12,801</i>	<i>539,831</i>	<i>1 132,932</i>	<i>250,914</i>	<i>13,564</i>			
№ рецеп.	Наименование пищи, блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			

№ п/п	№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	порции	Завтрак			Обед			Ужин			Итого за 3 приема			ЭЦ	Витаминны (мг)	Минеральные вещества (мг)
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
294		Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100	0,930	12,300	11,100	4,500	0,210				
173		Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400	2,160	23,700	149,350	20,580	1,123				
377		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				
		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,808	6,550	9,120	4,880	0,883				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Итого за Завтрак		550,000	25,180	22,700	75,308	0,399	4,200	20,580	3,940	64,230	328,940	123,780				
67		Вяленая говядина	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			
96		Расольник московский	250	5,177	5,101	13,384	110,668	0,087	9,232	195,626	1,928	25,821	80,626	18,143	0,895			
291		Шов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213			
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828				
		Хлеб ржаной-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	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Итого за Обед		860,000	38,571	24,468	127,238	0,499	26,150	807,926	10,289	113,667	469,477	178,610	6,271			
424		Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	0,100	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650			
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
		Итого за Полдник		350,000	18,655	19,187	129,493	0,263	0,100	89,600	7,966	53,325	202,563	31,074	3,509			
		Итого за Среду - 1 неделя 12 лет и старше		1 760,000	82,406	66,355	332,059	2 216,418	1,161	30,450	918,106	22,195	231,222	1 000,780	333,464	15,423		
		День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше																
		Итого за Четверг																
210		Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351			
382		Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,440	120,000	90,000	14,000	0,139			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	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	40,957	40,068	59,582	0,330	14,457	676,300	3,534	395,990	689,390	72,960	9,570			
75		Икра морковная	100	1,566	5,144	11,592	83,738	0,056	7,185	1,251,400	3,109	25,540	51,478	31,035	0,959			
102		Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,656	2,208			
290/330		Груди куриные, тушеные в сметанном соусе	100	25,071	6,056	1,372	160,301	0,077	0,028	16,450	1,944	18,420	185,490	91,310	1,525			
171		Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073	24,000	0,090	27,920	196,350	24,220	1,121				
349		Компот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Итого за Обед		890,000	47,992	23,598	139,643	0,691	17,278	1 502,682	8,916	164,056	659,442	214,361	7,954			
415		Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	1,800	67,440	9,783	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	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		1 800,000	110,510	91,306	318,494	2 510,292	1,313	33,535	2 286,422	22,233	842,579	1 701,871	340,716	19,997		
		День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше																
		Итого за Пятницу																
		Итого за субботу																
		Итого за воскресенье																
		Итого за неделю																
		Итого за 4 недели																

№ рецепта: Подсчитано по рецептам. Страница: 1

Масса: Пищевые вещества (г) ЭЦ Витаминны (мг) Минеральные вещества (мг)

№ п/п. Вид изделия

Порции

Б Ж У (ккал)

В1

С

А (мкг)

Е

Са

Р

Мг

Fe

Завтрак

Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
Варени	40	1,800	8,800	28,000	88,000									
Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
Итого за Завтрак		550,000	17,315	22,680	88,906	520,056	0,212	1,779	93,755	0,976	365,175	350,016	63,464	2,582

Итого за Обед

Салат из овощей с сыром	100	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
Суп из овощей	250	4,565	5,337	14,276	105,883	0,093	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963
Бытосыка мясные с томатным соусом	130	15,607	18,803	19,768	300,082	0,149	1,288	61,520	3,265	38,870	151,160	22,150	1,789
Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
Хлеб ржаной-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	38,145	37,763	152,610	0,592	37,208	315,098	9,611	254,295	460,021	102,315	6,977

Итого за Полдник

Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
Итого за Полдник		350,000	14,599	17,464	93,404	0,255	11,150	58,420	6,967	111,477	210,874	41,576	3,111

Итого за Неделя - 1 неделя 12 лет и старше

Итого за Недель: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше		1 820,000	70,059	77,907	334,920	2 160,388	1,059	50,137	467,273	17,554	730,947	1 020,911	207,355	12,670
---	--	-----------	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	---------	--------	---------	-----------	---------	--------

№ рец. Наименование дней недели, блюд

Масса порции

Пищевые вещества (г)

ЭЦ (ккал)

В1

С

А (мкг)

Е

Са

Р

Мг

Fe

Завтрак

Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
Вареники с творогом	260	12,580	29,750	87,630	668,600	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
Каши с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019	
Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
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	22,380	40,820	144,022	1 034,130	0,134	1,300	100,120	1,332	145,520	174,200	41,800	1,979

Обед

Горошек заморожен оттаянный	100	3,100	0,200	6,500	40,001	0,110	10,000		0,200	20,000	62,001	21,000	0,700	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,299	7,086	25,335	172,868	0,127	16,755	212,531	1,324	28,919	124,793	33,878	1,750	
Суп из мяса (говядина)	100	16,728	16,777	8,121	229,941	0,070	2,852	6,080	2,073	18,205	177,150	24,410	2,702	
Каши рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,978	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540		
Хлеб ржаной-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		890,000	39,398	31,173	140,854	959,181	0,581	33,367	238,611	5,027	114,324	550,794	140,308	7,931

Полдник

Ватрушка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562	
Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
Итого за Полдник		350,000	12,576	15,871	137,898	733,203	0,193	4,400	42,920	7,063	39,185	135,246	30,094	3,162

Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше

Итого за Недель: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше		1 790,000	74,354	87,864	422,774	2 776,514	0,908	39,067	381,651	13,422	299,029	860,240	212,202	13,072
---	--	-----------	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	---------	--------	---------	---------	---------	--------

№ п/п

Вид изделия

Масса

Пищевые вещества (г)

ЭЦ

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
173	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,020	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
376	Кашишеница молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,950	8,240	4,400	0,859	
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	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	620,000	14,586	17,044	100,941	619,229	0,401	13,725	85,500	1,262	206,310	314,310	91,240	
Обед														
101	Икра овошная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
596	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,982	18,067	101,206	0,115	15,082	185,926	1,291	18,708	74,426	22,568	
491	Дух из говядины	250	16,598	19,006	34,732	345,276	0,241	33,518	6,575	3,990	41,355	237,125	57,620	
	Компот из ягод замороженных (чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	0,275	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	860,000	29,496	32,700	115,586	841,867	0,585	91,760	195,561	9,067	144,743	430,491	122,368	
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	
	Итого за Подник	350,000	13,493	16,108	87,142	520,966	0,203	33,000	48,500	7,041	80,357	161,694	35,496	
	Итого за Повседневный - 2 недели 12 лет и старше	1 830,000	57,575	65,852	303,669	1 982,062	1,189	138,485	329,561	17,370	431,410	906,495	249,104	
День/неделя: Вторник - 2 недели 12 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
52	Сыска отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
377	Чай с лимоном	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	0,550	32,500	7,000	7,000	0,550
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420	
	Итого за Завтрак	550,000	31,299	13,960	103,108	645,309	0,211	7,595	334,650	5,812	58,430	336,090	137,660	4,486
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и	100	4,292	8,533	10,215	135,090	0,102	11,950	550,000	2,894	25,650	88,910	25,820	1,199
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340
268	Котлета рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	1,377	3,300	145,300	19,630	1,655	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
	Хлеб 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	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	890,000	40,538	36,275	147,535	1 056,620	0,695	34,259	771,885	8,797	178,137	486,446	113,074	8,021
415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Подник	350,000	16,161	22,691	122,912	759,780	0,233	67,940	9,783	45,683	173,279	27,795	3,132	
	Итого за Вторник - 2 недели 12 лет и старше	1 790,000	87,998	72,926	373,555	2 461,709	1,139	41,954	1 174,475	24,392	282,250	995,815	278,529	15,639
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак																	
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200			
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,635	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,599			
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	550,000	21,029	21,755	90,347	643,239	0,335	2,535	131,500	1,945	457,650	473,428	97,350	3,588			
Обед																	
67	Вяленец оловинный	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775			
113	Суп-лапша домашняя	250	4,253	5,857	14,160	43,781	0,030	1,332	185,926	1,276	11,533	28,926	4,880	0,335			
260	Гуляш из птицы	100	18,195	6,490	8,128	141,811	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,435			
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			
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Обед	890,000	36,506	26,445	113,743	732,855	0,568	134,707	614,076	8,987	107,279	428,707	206,747	7,532			
Полдник																	
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600			
	Итого за Полдник	350,000	13,119	16,329	101,012	602,339	0,206	8,400	47,920	7,223	36,848	140,175	29,336	3,212			
	Итого за Среда - 2 недели 12 лет и старше	1 790,000	70,654	64,529	305,102	1 978,433	1,109	165,642	793,496	18,155	601,777	1 042,310	333,433	14,332			
День/неделя: Четверг - 2 недели 12 лет и старше																	
Завтрак																	
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	Тертые мясные с томатным соусом	130	12,919	15,914	25,358	241,151	0,150	5,414	92,897	2,745	25,084	135,033	24,803	1,297			
202	Рожки открытые	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	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	580,000	24,147	20,856	108,188	662,851	0,325	9,214	122,477	4,323	66,594	243,033	51,123	3,958			
Обед																	
25	Салат "Степной"	100	1,845	8,530	10,363	114,869	0,079	10,417	467,683	3,844	20,850	52,067	23,833	0,747			
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932			
229	Рыба, тушенная с овладями	100	15,077	14,595	3,119	167,541	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895			
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679			
54-12ч-	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006		49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Обед	890,000	33,489	35,105	111,244	833,497	0,530	71,733	946,379	10,173	150,839	514,798	155,321	5,109			
Полдник																	
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650			
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200			
	Итого за Полдник	350,000	24,055	24,136	125,850	816,089	0,322	1,800	129,100	7,966	290,375	382,123	56,674	2,850			
	Итого за Четверг - 2 недели 12 лет и старше	1 820,000	81,691	80,097	345,282	2 312,437	1,177	82,747	1 197,956	22,462	507,808	1 139,974	263,118	11,917			
День/неделя: Пятница - 2 недели 12 лет и старше																	
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак																				
223	Зеленка творожная с молоком ступенчатая	200	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335						
382	Желео с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019						
	Витон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,600	7,600	0,240	7,600	26,000	5,200	0,480						
338	Фрукт (блоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	0,480						
	Итого за Завтрак	560,000	37,002	21,988	88,179	708,731	0,261	14,108	131,820	2,607	376,320	510,530	87,440	5,474						
Обед																				
98	Кукуруза порционная	100	2,870	0,600	9,900	57,800	0,020	5,500	3,000	0,030	4,000	51,000	16,000	0,410						
294	Суп крестьянский с пшеном на курином	250	4,538	2,972	13,222	81,243	0,090	16,133	188,776	1,472	26,333	64,389	19,555	0,928						
128	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400	2,160	2,160	23,700	149,350	20,580	1,123						
348	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589						
	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	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	890,000	33,795	24,504	122,778	827,791	0,684	56,027	215,376	4,520	145,563	463,639	124,010	5,802						
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202						
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200			14,000	8,000	0,600						
	Итого за Пятица - 2 недели	350,000	14,049	16,363	102,361	583,178	0,254	14,400	47,920	7,167	46,527	171,634	38,176	2,802						
	Итого за Пятица - 2 недели 12 лет и старше	1 800,000	84,846	62,855	313,318	2 119,700	1,199	84,535	395,116	14,294	568,410	1 145,803	249,626	14,078						
День/неделя: Суббота - 2 недели 12 лет и старше																				
Завтрак																				
120	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020						
382	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513						
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139						
	Витон	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	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050						
	Итого за Завтрак	550,000	15,823	22,687	97,373	654,772	0,209	2,925	98,500	2,850	306,140	290,000	50,340	2,202						
Обед																				
53	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,591	6,186	9,925	93,640	0,044	9,800	0,960	2,788	28,350	40,528	18,125	1,364						
106	Суп из рыбных консервов	250	6,315	9,285	20,572	173,735	0,133	18,655	180,032	2,314	22,396	69,234	27,546	1,061						
392	Пельмени с мясом	200	14,560	43,300	50,660	654,200	0,002	80,000	0,200	4,800	6,000		0,040							
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	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	810,000	29,896	60,591	142,117	1 210,975	0,401	32,215	260,992	6,042	92,746	204,362	74,471	4,565						
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325						
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909						
	Итого за Пятица	350,000	21,035	23,073	83,213	625,122	0,249	30,450	183,445	7,301	161,302	292,553	45,777	4,234						
	Итого за Суббота - 2 недели 12 лет и старше	1 710,000	66,754	106,351	322,703	2 490,869	0,859	65,590	542,937	16,193	560,188	792,915	170,588	11,001						
Возрастная группа 12 лет и старше																				
			Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Понедельник - 1 неделя			70,049	44,922	292,531	1 817,612	1,033	73,931	849,201	15,584	520,419	894,345	258,191	15,459						

Вторник - 1 неделя	71,914	59,089	299,425	1 938,311	1,141	83,905	632,911	12,801	539,831	1 132,932	250,914	13,564
Среда - 1 неделя	82,406	66,355	332,059	2 216,418	1,161	30,450	918,106	22,195	231,222	1 000,780	333,464	15,423
Четверг - 1 неделя	110,510	91,306	318,494	2 510,292	1,313	33,535	2 286,422	22,233	842,379	1 701,871	340,716	19,997
Пятница - 1 неделя	70,059	77,907	334,920	2 160,388	1,059	50,137	467,273	17,554	730,947	1 020,911	207,355	12,670
Суббота - 1 неделя	74,354	87,864	422,774	2 226,514	0,908	39,067	381,651	13,422	299,029	860,240	212,202	13,072
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	79,882	71,241	333,367	2 228,256	1,189	51,838	922,594	17,298	527,305	1 101,847	267,140	15,031
Понедельник - 2 недели	57,575	65,852	303,669	1 982,062	1,139	138,485	329,561	17,370	431,410	906,495	278,529	15,639
Вторник - 2 недели	87,998	72,926	373,555	2 461,709	1,139	41,954	1 174,475	24,392	282,250	995,815	249,104	16,224
Среда - 2 недели	70,654	64,529	305,102	1 978,433	1,109	165,642	793,496	18,155	601,777	1 042,310	333,433	14,332
Четверг - 2 недели	81,691	80,097	345,282	2 312,437	1,177	82,747	1 197,956	22,462	507,808	1 139,974	263,118	11,917
Пятница - 2 недели	84,846	62,855	313,318	2 119,700	1,199	84,535	395,116	14,294	568,410	1 145,803	249,626	14,078
Суббота - 2 недели	66,754	106,351	332,703	2 490,869	0,859	65,590	542,937	16,193	601,188	792,915	170,588	11,001
СРЕДНЕЕ за 2 недели	74,920	75,435	337,272	2 224,202	1,112	96,492	738,924	18,811	491,974	1 003,885	257,400	13,865
ИТОГО среднее за 2 недели	77,401	73,338	330,320	2 226,229	1,108	74,165	830,739	18,055	509,640	1 052,866	262,270	14,448
Норма СанПиН	54	55,2	229,8	1 632	0,8	42	540	8,4	720	720	180	11

Возрастная группа 12 лет и старше

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	560,000	860,000	350,000	1 770,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 2 недели	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 недели	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 2 недели	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2 недели	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 недели	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Суббота - 2 недели	550,000	810,000	350,000	1 710,000
ИТОГО среднее за 2 недели	561	878	350	1 789
Норма СанПиН	550	800	350	1 700